GENNAIO 2021 - € 1,50

GialloZafferano

la cucina nelle tue mani

3 CENONI per tutti i gusti

Cotechino in galera con maiale e verza pag. 42

RISOTTI CHIC *per un felice* CAPODANNO

&

31 idee con il salmone fresco e affumicato

115 RICETTE INEDITE non le trovi sul sito

Melagrana, cotechino, lenticchie e agrumi in tante ricette create per te

DOLCI SPRINT *con pandoro e* PANETTONE

i piatti del buon augurio

GRUPPO MONDADORI Anno 5 - N.1 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Francia € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,00 - Svizzera Italiana CHF 3,80



IN EDICOLA IL 15 DICEMBRE 2020

GRANA PADANO RISERVA.
LA VITA HA UN SAPORE MERAVIGLIOSO.



Per capire se una forma di Grana Padano DOP è pronta per diventare Riserva basta ascoltarla. Se ci racconta di una lunga stagionatura, di una qualità sublime ricca di gusto, di accostamenti insoliti, di piatti originali e del piacere della buona cucina, allora sì, è Grana Padano DOP Riserva e la vita ha un sapore meraviglioso.





Giovanni



Manuel





Alessandro



Silvia

Monica





Silvia

Aurora



benvenuti in **redazione**

Lasciamo un 2020 molto "particolare" e apparecchiamo con trepidazione la tavola del nuovo anno, augurandoci che sia bello e molto "buono". Abbiamo lavorato alacremente per comporre una tavolozza di piatti equilibrati e stuzzicanti. Perché, se è vero che siamo (anche) quello che mangiamo, è meglio partire subito con il menu giusto. Non è stato facile scegliere da dove cominciare, però, una volta scelto il tema forte, 31 preparazioni a base di salmone fresco e affumicato (pag. 12), per magia la scaletta del numero si è composta da sé. Abbiamo solo dovuto infilarci il grembiule e dividerci tra forno e fornelli. Il primo gruppo si è sbizzarrito con la rivisitazione di preparazioni tradizionali in chiave più preziosa: avvolte in crosta di pane, sfoglia, pasta fillo e persino meringa per "piatti scrigno" dolci e salati (pag. 56). Intanto, c'era chi mantecava risotti vegetariani molto chic (pag. 78), come quello al Campari Orange con polvere di capperi, o chi livellava strati di mousse per le terrine multicolore (pag. 28). Il menu topico per il Cenone, con tutti i suoi classici ingredienti benauguranti usati in maniera originale (come i fagottini farciti di zucca e lenticchie con sugo di cotechino) ha richiesto la massima concentrazione. Abbiamo dosato tutto al milligrammo per creare un menu delicato, moderatamente veloce e armonioso. Un po' satolli a forza di assaggi, ci siamo buttati su rinfrescanti insalate di agrumi e tanto ananas bruciagrasso... usato però per dolci succulenti per mitigare l'effetto dietetico del frutto! Edonisti, golosi ma coscienziosi, per non sprecare nulla abbiamo trovato tanti modi per riciclare pandoro e panettone. Poi, ci siamo seduti sfiniti e contenti sgusciando noci e sgranando melagrane, i simboli di pace e prosperità che auguriamo a tutti voi. *Silvia Bombelli, giornalista*

STELLE e padelle

Il grumo planetario che si è concentrato nel tuo segno per tutto il 2020 si sta dissolvendo e tu, caro Capricorno, ti risvegli da un lungo sonno come la Bella Addormentata (Principe incluso, grazie ai transiti benefici di Venere). Ti senti rinnovato e **riparti piano** per goderti questa inedita sensazione di benessere. Sei efficiente, Saturno ti ha reso cauto e le tue nuove scelte di vita **vanno a buon fine**. Passando anche da un più armonico approccio alimentare. Apprezzerai piatti elaborati, paste ripiene, carni brasate e dolci multistrato. Insomma, tutto quello che implica un progetto ben architettato per prepararlo e la giusta calma per digerirlo. **S.B.**



CAPRICORNO

dal 22 dicembre al 20 gennaio

Ti risvegli calmo dopo una **rigenerante parentesi** planetaria

sommario

gennaio



35

Pronti in un attimo i golosi filetti con lardo e kumquat

60

Come gioielli, i tortellini sono racchiusi in uno scrigno di pasta brisée

I NUMERI del mese

le nostre cucine hanno lavorato...

11 kg

di salmone fresco e affumicato

98

UOVA

per torte dolci e salate, crespelle e terrine

E ANCORA 1,5 KG DI FRUTTA SECCA E SVARIATI CHILI DI AGRUMI E LENTICCHIE



15

Salmone, mele, cavolo cappuccio, panna acida e cren: mix da intenditori con il piccantino del cren e la dolcezza delle mele

Foto di copertina di Sonia Fedrizzi



la scuola di giallo

indice delle RICETTE

Antipasti e pani

Primi, basi e condimenti

Secondi

Contorni

Dolci e bevande

giallozafferano.it

Novità e tendenze: scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

sul sito

VERSATILI E SFIZIOSE

Crêpes dolci e salate

Intramontabile impasto di base preparato solo con uova, latte e farina, da farcire con fantasia! ***https://ricette.giallozafferano.it/Crepes-dolci-e-salate-ricetta-base.html***





DI TRADIZIONE

Frittelle di mele

Dolci, fragranti, con cuore tenero e succoso, aromatizzate con la nota elegante e speziata della cannella. Tutt'attorno una deliziosa crosticina dorata, da cospargere rigorosamente con zucchero semolato, che fa contrasto con la consistenza fondente della frutta. ***https://ricette.giallozafferano.it/Frittelle-di-mele.html***

sui social



PIÙ VISUALIZZAZIONI SU YT

Uova alla contadina

Semplici e saporite, arricchite con tomino e passata di pomodoro, sono perfette per un pranzo al volo! ***https://youtu.be/MIoLROXmxTo***

PIÙ CLICCATE DA FB

Focaccia genovese

Lo chef ligure Ezio Rocchi condivide in video la ricetta della mitica fügassa. Pronti a mettere le mani in pasta? ***https://www.facebook.com/GialloZafferanolive/posts/10158130550136896***





PIÙ MI PIACE SU INSTAGRAM

Crema di zucca

Calda, vellutata e appena speziata, è un delizioso comfort food, perfetto per la stagione. ***https://www.instagram.com/p/CFb7bX8gLyb/***

prossimamente

DI STAGIONE

Lasagne di verza

PRIMO INSOLITO E STUZZICANTE PREPARATO SENZA SFOGLIA



SUPER GOLOSO

Semolino dolce fritto

DOLCE RUSTICO DI TRADIZIONE DA RISCOPRIRE



DI CRISTIANA CASSÉ

è tempo DI...

Concedersi qualche sfizio chic, gustare i dolci frutti d'inverno e brindare con i vini di festa

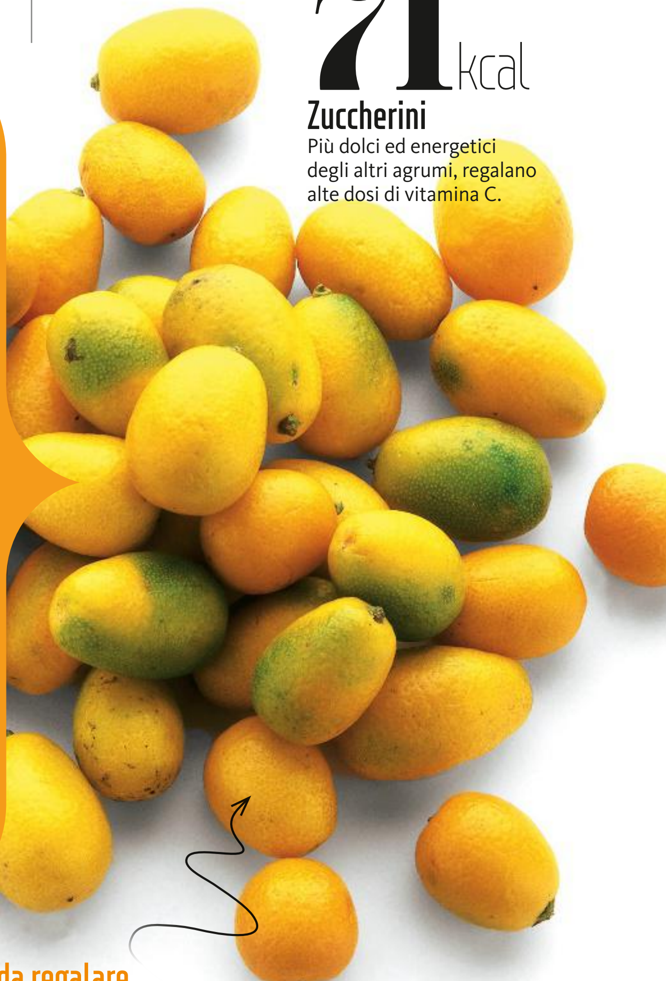


UOVA DI PESCE

Possono essere **fresche** o **essiccate**. Tra le fresche, in Italia sono diffuse quelle di **storione**, il pregiato caviale (da gustare su una tartina con poco burro per coglierne appieno il sapore), di **lompo**, di gusto meno raffinato e prezzo accessibile (ideali con le uova strapazzate) e di **salmone**, arancioni e più grosse (per risotti di pesce e crespelle allo yogurt). Sono eccellenti, e disponibili in inverno, le uova di **riccio** (per pastasciutte dal condimento semplice), ma reperirle non è facile e il costo è piuttosto elevato. In forma essiccata, le uova di pesce danno vita alla preziosa bottarga di **muggine** o di **tonno** (da grattugiare su pastasciutte bianche).

piccoli delicati KUMQUAT

Originari della Cina (non a caso vengono definiti anche mandarini cinesi), sono arrivati in Europa nell'Ottocento. In Italia, in particolare, sono coltivati lungo tutta la costa tirrenica. L'industria conserviera li destina a marmellate e canditi, mentre a livello artigianale partecipano anche a liquori, gelati e granite. Nella cucina domestica sono stati a lungo serviti solamente come fruttino di festa (si mangiano interi, data la buccia sottile e delicata), ma negli ultimi anni stanno prendendo il posto degli agrumi negli arrosti gourmand (anatra, agnello, maiale) a cui donano una nota gentile ed elegante. Sono ottimi anche sciroppati e accostati al bollito o ai formaggi.



71 kcal

Zuccherini

Più dolci ed energetici degli altri agrumi, regalano alte dosi di vitamina C.

Anche da regalare

In inverno, i piccoli alberelli su cui crescono i kumquat sono proposti come piante ornamentali dalla maggior parte delle serre e dei fioristi. Un bellissimo regalo, anche per se stessi.

CHI ENTRA E CHI ESCE

cavoli, cime rapa, sedano, pagello, cernia

melagrana, uva, cachi, cipolle, calamaro



quale SPUMANTE?

Premessa la regola aurea che i vini secchi vanno con i piatti salati e quelli dolci con i dessert (così non si sbaglia mai), le categorie degli spumanti sono davvero molte e non sempre di facile intuizione. Eccole elencate, con gli accostamenti ideali. **Pas dosé** e **brut nature** non hanno residuo zuccherino, sono secchissimi (aperitivo, pesce crudo, paste con crostacei, formaggi freschi). L'**extra brut** e il **brut** hanno uno spunto zuccherino, lievemente più alto nel brut, appena percettibile nell'extrabrut (aperitivo, crostacei, pesce fritto e crudo, carni bianche). Poi arrivano in ordine l'**extra dry** (da buffet salato) e il **dry** (foie gras, pâté di fegato, formaggi molli intensi, pasticceria secca), che inziano ad avere un gusto più rotondo. Il **demi-sec** è decisamente morbido (aperitivo, dessert di frutta, formaggi piccanti) e infine il **doux** è nettamente dolce (dessert molto zuccherini).

A CURA DI **ENZA DALESSANDRI**

CHIEDI a noi

A domanda, risposta dalla redazione. Ogni mese le nostre soluzioni ai tuoi dubbi e quesiti gastronomici



PANE DI SEMOLA

https://ricette.giallozafferano.it/Pane-di-semola.html

@Francesca: Ho seguito la ricetta alla lettera ma la pagnotta si scurisce troppo all'esterno e resta tanto soffice internamente, come posso rimediare?

@Giallozafferano: Ciao, probabilmente il tuo forno è molto potente, cuoci il pane sul ripiano più basso come indicato e diminuisci sensibilmente la temperatura a metà cottura. In questo modo dovresti ottenere la giusta cottura. Se la crosta si scurisse ancora troppo, puoi coprire la superficie con un foglio di alluminio.

Rose di patate e bacon

https://ricette.giallozafferano.it/Rose-di-patate-e-bacon.html

@Pietro: Posso mettere il prosciutto cotto o crudo al posto della pancetta? Grazie.

@Giallozafferano: Ciao, puoi provare col prosciutto cotto mentre quello crudo potrebbe seccarsi eccessivamente in cottura. Meglio non rischiare.



CORDON BLEU DI POLENTA

https://ricette.giallozafferano.it/cordon-bleu-di-polenta.html

@LORENZA: AL POSTO DELL'EDAMER QUALE ALTRO FORMAGGIO POSSO UTILIZZARE?

@GIALLOZAFFERANO: PUOI UTILIZZARE UN FORMAGGIO DALL'EFFETTO FILANTE COME LA SCAMORZA O IL PROVOLONE! È IMPORTANTE SIGILLARE BENE I BORDI DEL CORDON BLEU CON UOVO E PANGRATTATO IN MODO CHE IL FORMAGGIO NON FUORIESCA DURANTE LA COTTURA.

Baci di dama alle nocciole

https://ricette.giallozafferano.it/Baci-di-dama-alle-nocciole.html

@Gilda: "Si può sostituire la farina di nocciole con nocciole tritate al mixer?

@Redazione: Puoi tritare finemente con il mixer la stessa dose di nocciole insieme a metà dello zucchero previsto per la ricetta. In questo modo lo zucchero assorbirà l'olio emesso dalla frutta secca. Ricorda di frullare a bassa velocità e a intermittenza per non scaldare le nocciole. Per accertarti che la farina ottenuta sia perfettamente omogenea basta metterla in un colino e setacciarla.



Dilemmi gastronomici? Consigli geniali? Ricette segrete? Scrivi a: ***rivista.giallozafferano@mondadori.it***



salmone fresco e affumicato

Un'idea al giorno per cucinare un pesce che si trova sulle nostre tavole tutto l'anno. Trucchi, curiosità e suggerimenti per scegliere il meglio e valorizzarne la grande versatilità

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** TESTO DI **ALESSANDRO GNOCCHI** RICETTE DI **MONICA CESARI SARTONI**
IN CUCINA **FRANCESCA BAGNASCHI** FOTO DI **MAURIZIO LODI**





I SALMONI NASCONO CON CARNE BIANCA CHE DIVENTA ROSATA PER L'ALIMENTAZIONE A BASE DI CROSTACEI, ALGHE E PLANCTON

COME VENGONO **LAVORATI**

Sia fresco che affumicato, il salmone è una presenza costante sulle nostre tavole. Dopo la pesca, la produzione delle due tipologie segue percorsi diversi. Quello fresco viene pulito, eventualmente ridotto in tranci o filetti e, in genere, congelato per eliminare possibili parassiti e renderne più lunga la durata; in questo caso il pesce viene scongelato prima della vendita. L'abbattimento all'origine è evitato di fatto solo per i salmoni norvegesi allevati secondo rigorosi parametri di sicurezza e commercializzati con il marchio Seafood from Norway su promozione dell'ente pubblico Norvegian Seafood Council. La lavorazione del salmone affumicato prevede, dopo il congelamento, la salagione e l'affumicatura. Per quest'ultima, fatta attraverso la combustione di legni aromatici, si impiegano due metodi: quella a freddo, di maggior pregio, dura 12 ore a una temperatura di circa 20°; quella a caldo arriva a 120° nei primi 20 minuti e poi scende a 80° per tre ore. Se in etichetta non si trova la scritta "salmone affumicato con legno di faggio, quercia..." il processo può essere avvenuto tramite un distillato di fumo liquido il cui uso va segnalato.

affumicato in busta

Oltre che dal tipo di affumicatura, la qualità si riconosce così.
Colore Deve essere uniforme, segno di corretta alimentazione.
Dimensioni Meglio le fette più grandi perché sono di pesci adulti, più saporiti e ricchi di nutrienti.
Aspetto Non devono esserci macchie scure; sono tracce di muscolo che si trova subito sotto la pelle, il meno pregiato.
Bordi Non devono essere secchi, né di colore giallognolo marrone, indice di un prodotto vecchio.
Salagione La migliore è quella fatta a mano "a secco" (segnalata in etichetta); se non ci sono indicazioni è fatta in salamoia.



fresco al banco

Oltre alla **varietà** (vedi box in alto a destra), se acquisti il salmone fresco osserva **la pelle** che deve essere priva di ammaccature o parti danneggiate e uniformemente umida. Se intero, **gli occhi** devono presentarsi brillanti e sporgenti. I tranci devono avere **la polpa** soda e delicatamente profumata di mare, ben attaccata alla lisca. Sull'etichetta va indicato se il pesce è **pescato o allevato**, la zona di **provenienza** e se il prodotto è stato **scongelato**.

LE VARIETÀ *SUL MERCATO*

1
ATLANTICO
Lungo circa 80 cm, ha il dorso bruno, verde o azzurro, fianchi argentati, carne rosa e saporita. Proviene dal Nord Europa (Norvegia, seguita da Scozia, Irlanda e Danimarca) e in misura minore da Cile, New England e Groenlandia.

2
DEL PACIFICO
Arriva soprattutto dall'Alaska e si divide in 5 varietà: il più pregiato e grosso è il salmone reale (King o Chinook); ottimo anche quello rosso (Sockeye). Ci sono poi l'argentato (Coho), il rosa (Pink) e il keta (Chum).

3
ALLEVATO O SELVAGGIO
Il più venduto in Italia è quello allevato e proviene in gran parte dalla Norvegia, che ha ottimi standard igienici. Quello selvaggio è più raro e costoso, ha carni più magre e sapore che varia secondo la stagione e la zona di pesca.

valori nutrizionali diversi

Ricche di Omega 3, sul piano nutrizionale le due tipologie evidenziano alcune differenze. In 100 g il salmone fresco fornisce 185 **calorie**, l'affumicato 147. Quest'ultimo contiene 25,4 g di **proteine** rispetto ai 18,4 del salmone fresco. A causa della lavorazione, il prodotto affumicato arriva fino a un contenuto di **sale** 20 volte superiore rispetto al fresco (1880 mg per 100 g di prodotto contro 98 mg).

1

Gravlax mediterraneo

Preparazione **40 minuti**

Cottura **nessuna**

Dosi per **8 persone**

2 filetti di salmone interi con la pelle senza lische - 1 cipolla rossa 3 cucchiai di sale grosso - 3 cucchiai di zucchero - 2 cucchiai di pepe nero in grani - basilico - maggiorana - timo - finocchietto - prezzemolo - 4 spicchi d'aglio - 2 peperoncini freschi

Lava e asciuga con carta assorbente i filetti di salmone. Versa il pepe pestato in una ciotola con il sale e lo zucchero e mescola; lava le erbe, asciugale e tritale con l'aglio spellato. Fodera con pellicola una pirofila e disponici 1 filetto di salmone, con la pelle verso il basso. Spolverizzalo con il mix di sale, pepe e zucchero, creando uno strato spesso. Completa con il trito di erbe e aglio, la cipolla a fette e i peperoncini puliti, a pezzi. Copri il tutto con l'altro filetto, tenendo però la pelle veso l'alto; avvolgi in pellicola e sigilla.
Mettici sopra un tagliere e un peso, poi metti in frigo per 24-48 ore, girando il tutto 3-4 volte durante il riposo. Prima di servire, togli i filetti dalla pellicola, elimina erbe e aromi poi taglia il salmone in sbieco a fettine sottili, staccandolo dalla pelle.
Disponi le fettine in un vassoio e accompagnale, a piacere, con spicchi di limone e patate lessate calde. Se ti piace, prepara 2 maionesi aromatizzate, frullando 100 g di maionese con 8 pomodori secchi e altri 100 g con 50 g di capperi dissalati.
Il gravlax si conserva in frigo per 2-3 giorni.

2

Jacket potatoes farcite con citronnette di frutto della passione

Avvolgi 4 patate della stessa dimensione in fogli di alluminio e cuocile per 45 minuti in forno già caldo a 200°. Taglia a metà, orizzontalmente, 1-2 frutti della passione (secondo la dimensione) e ricava la polpa con un cucchiaio; passala al setaccio, tenendo qualche semino per decorare e trasferisci il succo ottenuto in una ciotola a bordo alto. Aggiungi sale, pepe, 1 cucchiaio di miele e il succo di 1 lime. Monta il tutto con una frusta a mano, versando a filo 8 cucchiai di olio extravergine di oliva. Poco prima della fine cottura delle patate, asciuga 1 pezzo di filetto di salmone di 300 g , pulito e privato della pelle, e taglialo a striscioline; condiscile con la citronnette al frutto della passione. Togli le patate dal forno, apri i cartocci, incidile nel senso della lunghezza, aprile appena, sala, pepa e mettici una noce di burro. Riempile con il salmone condito, decora con erba cipollina tagliuzzata e i semini.





3

Zuppa scandinava di patate e latte con crostini di pane di segale

Sbuccia 4 grosse patate e tagliale a fettine abbastanza spesse. Pulisci e lava 2 porri, tagliali a rondelle e rosolali in un tegame con 20 g di burro, sale e pepe. Quando si saranno ammorbiditi, unisci le patate e 1 foglia di alloro; copri completamente con un mix di latte e brodo vegetale. Prosegui la cottura a fuoco basso per una ventina di minuti, finché le patate saranno cotte; regola di sale e pepe. Sgocciola metà degli ortaggi con un mestolo forato e frulla il resto con un frullatore a immersione. Scalda la vellutata ottenuta insieme alle patate e ai porri tenuti da parte e aggiungi 4 pezzi di filetto di salmone fresco già puliti, senza pelle né lische, di circa 100 g ciascuno. Portali a cottura, cuocendoli per circa 5 minuti e spezzettali. Completa con 200 g di salmone affumicato a striscioline e 100 ml di panna acida, poi togli dal fuoco, guarnisci con puntine di aneto. Servi con crostini di pan di segale tostato.

5

Salatini con le roselline

Dividi 8 fettine di salmone affumicato in 3 strisce e condiscile con un filo di olio, succo di limone, poco olio, sale e pepe. Arrotolale e forma 24 roselline. Monta 150 g di burro con poco succo di limone e 1 scalogno e 20 g di capperi tritati finemente. Spalma 24 piccoli cracker con il burro e completa con le roselline.

6

Crumble al curry

Frulla 150 g di focaccia con 4 cucchiai di parmigiano reggiano Dop grattugiato, 3 cucchiaini di curry dolce e 3 di pepe rosa. Mescola, unisci 15 ml di olio e mescola ancora. Metti 4 filetti di salmone in una teglia con carta da forno e coprili con il crumble. Condisci con olio e cuoci in forno caldo a 180° per 25-30 minuti.

7

Spread per crostini

Fai ammorbidire 160 g di burro. Riducilo a cubetti e lavorali fino ad avere una crema. Incorpora alla crema di burro 50 g di salmone affumicato a pezzetti e gocce di succo di limone; frulla finché il composto sarà uniforme. Avvolgilo in alluminio e metti in frigo per 2 ore. Preleva lo spread mezz'ora prima di utilizzarlo.

4

Tartare di mele rosa, crostini e panna al cren

Taglia a cubetti 2 mele rosa, irrorale subito con succo di limone e mescolale a 500 g di salmone affumicato a dadini. Emulsiona in un vasetto 2-3 cucchiai di aceto di mele, 1 cucchiaio di senape, una grattugiata di cren fresco, 6 cucchiai di panna acida, sale, pepe, aneto tagliuzzato e 4 cucchiai di olio extravergine di oliva. Scuoti bene il vasetto per emulsionare la salsa. Crea un letto di cavolo cappuccio in 4 piatti, sistemaci sopra il salmone con le mele a cubetti e condisci con la salsa preparata. Guarnisci con crostini caldi di pane di segale, ciuffetti di aneto e servi subito.







8

Tataki al sesamo su letto di ravanelli

Scalda in una padella foderata con carta da forno un filo di olio di semi di girasole. Appena sarà caldo, aggiungi 2 pezzi di filetto di salmone di 300 g ciascuno presi dalla parte dorsale del filetto. Sala, pepa e rosola in modo uniforme i pezzi di salmone, cuocendoli solo esternamente e girandoli spesso. Avvolgili in pellicola e falli raffreddare in frigo. Emulsiona in un vasetto 6 cucchiai di salsa di soia, 2 cucchiai di zenzero grattugiato, 4 di olio di sesamo, 1 di semi di sesamo misti, 2 di succo di lime, 2 di aceto di riso o di mele, 1 cucchiaino di preparato per brodo dashi, 2 cucchiai scarsi di zucchero o miele e un'abbondante macinata di pepe. Chiudi e scuoti il vasetto per emulsionare. Lava, asciuga e affetta 4-5 grossi ravanelli, condiscili con poco olio, succo di lime, sale e pepe. Taglia il salmone a fettine, sistemale sul letto di ravanelli. Condiscile con la salsa preparata e cipollotti a fettine sottili.

9

Uova in cocotte con brunoise di verdure

Taglia a metà nel senso della lunghezza 1 carota e 1 zucchina, spuntate e lavate. Ricava da 1 porro la parte bianca e taglia tutte le verdure prima a bastoncini sottili, poi a dadini piccoli. Trasferiscili in una padella con poco olio caldo, unisci del timo e 1 pizzico di sale e cuoci a fuoco medio per 3-4 minuti, mescolando spesso. Suddividi le verdure rosolate sul fondo di 4 cocottine: versa in ciascuna 1 cucchiaio di panna fresca, trasferisci in forno già caldo a 220° e lascia scaldare per 5 minuti. Sforna le cocottine, lasciando la temperatura del forno a 220°. Disponi le cocottine in una teglia a bordi alti, aggiungi in ciascuna qualche strisciolina di salmone affumicato; versa sul fondo della teglia acqua bollente fino a raggiungere 2/3 dell'altezza delle cocottine. Sguscia 4 uova, uno per cocottina; cuoci per 5-6 minuti, regola di sale e pepe. Accompagnale con bastoncini di pane integrale tostato.

10

Polpettine

Amalgama 450 g di patate lessate e schiacciate a 500 g di polpa di salmone tritata, 2 albumi, 1 scalogno tritato, sale, pepe e pangrattato sufficiente a ottenere un composto sodo. Fai le polpette, friggile, poche alla volta, in abbondante olio di semi bollente, scolale man mano su carta da cucina e servile ben calde.

11

Con purè di broccoli

Rosola 1 scalogno tritato, unisci 1 kg di broccoli a cimette, bagna con poco brodo e cuoci per 8'. Sala, pepa, frulla; tieni in caldo. Arrotola le fettine di 400 g di carpaccio di salmone e forma tante roselline; informa a 180° per 5' su carta da forno unta. Dividi la crema di broccoli nei piatti, finisci con le rose condite con olio, pepe rosa e aneto.

12

Insalata al Campari

Emulsiona con la frusta 10 g di zucchero, 20 ml di succo di limone, 1 pizzico di sale e 2 di pepe, 30 ml di Campari, 90 ml di extravergine d'oliva. Affetta finemente 2 finocchi e 12 kumquat senza semi. Spezzetta 300 g di salmone affumicato, uniscilo a 80 g di songino, ai finocchi e al kumquat, condisci con la citronnette al Campari.

13

Arrostini profumati al timo e rosmarino avvolti nel lardo

Ricava dei parallelepipedi da 4 pezzi di filetto di salmone di 200 g ciascuno (ricavane 4 da ciascun filetto). Condiscili con un trito di aglio, aghi di rosmarino e foglioline di timo; regola di sale e pepe. Avvolgi ciascun parallelepipedo in una fettina di lardo e decoralo con 1 rametto di timo e un ciuffetto di rosmarino. Avvolgili poi ben stretti in foglietti di carta da forno e legali con rafia naturale o spago da cucina. Scalda una piastra a fuoco medio-basso, distribuiscici gli arrostini e copri con una piastra più piccola della prima; mettici un peso sopra. Cuoci per 3-4 minuti, finché saranno dorati. Togli il peso e la padella superiore, girali e falli dorare, sempre con padella e peso sopra, anche da questo lato. Servili nella carta da forno, senza spago, con una macinata di pepe e un filo di miele.



14

Risotto limone e basilico con uova di salmone

Rosola in una casseruola 1 cipolla tritata con un filo di olio e lasciala stufare per qualche minuto. Unisci 300 g di riso Carnaroli (già tostato in padella senza grassi) e sfuma con 1/2 bicchiere di vino bianco secco caldo; quando sarà evaporato, copri a filo con brodo vegetale bollente, mescola e prosegui la cottura per circa 16 minuti, aggiungendo brodo vegetale bollente ogni volta che il precedente sarà evaporato. Quando il risotto sarà quasi cotto, unisci 100 g di salmone affumicato a striscioline, la scorza di 1 limone non trattato grattugiata e qualche foglia di basilico fresco tritata, poi regola di sale e pepe. Dopo 2 minuti, quando il risotto sarà cotto al dente, spegni il fuoco e manteca con fiocchetti di burro, mescolando delicatamente. Completa con gocce di succo di limone e 1-2 cucchiai di uova di salmone. Servi.

15

Torta salata di formaggi

Preparazione **50 minuti**
Cottura **nessuna**
Dosi per **10-12 persone**

3 fogli di mozzarella - 500 g di mascarpone - 300 g di robiola - 300 g di caprini vaccini - 200 g di stracciatella - 500 g di salmone affumicato - 1 carota - prezzemolo - mandorle a lamelle - 20 gherigli di noce - curcuma

Spella la carota, tagliala a nastri e mettili in acqua e ghiaccio. Imburra uno stampo a cerniera a bordo alto; fodera fondo e bordi con carta forno inumidita per farli aderire. **Spalma il fondo dello stampo** con mascarpone e appoggiaci un disco in misura da 1 foglio di mozzarella. Prosegui con uno strato di robiola lavorata con un pizzico di curcuma, uno di salmone affumicato a fettine e uno di caprini. Ricomincia gli strati, alternando i vari tipi di formaggio e il salmone e tenendo da parte un po' di mascarpone, che metterai in una tasca da pasticciere. Metti la torta in freezer per almeno 2-3 ore, per farla stabilizzare. Crea qualche rosellina arrotolando striscioline di salmone; sgocciola i nastri di carota, lava e asciuga il prezzemolo. **Sforma la torta di formaggi**, elimina la carta da forno e decorala con ciuffi di mascarpone, stracciatella, nastri di carota, mandorle, gherigli, prezzemolo tritato e roselline di salmone. Servi con pane di segale tostato.

16

Filetto al miele e senape

Preparazione **40 minuti**

Cottura **20 minuti**

Dosi per **4 persone**

4 filetti di salmone (di 180 g) - senape - miele - 2 spicchi d'aglio - aceto di mele - brodo vegetale - farina - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe
Per la Waldorf: 2 mele rosa - 16 gherigli di noce - 1 grappolino di uva - 1/2 sedano rapa - 1 lattuga - 1/2 sedano - 1 cuore di sedano - 1 manciata di uvetta - 1 limone

Taglia a bastoncini le mele, irrorale di succo di limone e tienile in frigo. Tampona i filetti di salmone, elimina eventuali lische. Spennella di olio e burro fuso la superficie dei filetti, salali, pepali e scottali a fuoco vivo in una padella foderata di carta da forno.
Togli i filetti dalla padella e aggiungi poco burro, l'aglio tritato, 4 cucchiai di senape, 2 di miele e 2 di aceto di mele. Unisci poco brodo vegetale, sala e pepa e porta a bollore, abbassa il fuoco e rimetti nella padella i filetti di salmone. Copri e cuoci per circa 5 minuti, finché saranno cotti. Toglili dalla padella e tienili in caldo. Mescola a 1 cucchiaio di burro morbido 1 cucchiaio di farina e aggiungi alla salsa, mescolando.
Prosegui la cottura per 2-3 minuti finché si addenserà, poi passala al setaccio e rimettila in padella. Mescola in una grande ciotola le foglie del cuore della lattuga, il sedano rapa tagliato a julienne e irrorato con succo di limone, le mele, l'uva sgranata e l'uvetta. Condisci a piacere o con una salsa di maionese, panna, yogurt greco, aceto di mele, senape, miele, sale pepe. Decora poi con le noci e le foglie del sedano. Monta la salsa del salmone a fuoco basso, aggiungendo pezzetti di burro freddo. Rimetti il salmone nella salsa per rivestirlo e servi con l'insalata Waldorf.

17

Croque monsieur

Tosta 8 fette di pane da toast in un tostapane o in forno, facendole dorare; sistemale sulla placca foderata di carta da forno. Distribuisci 1 cucchiaio di besciamella su ciascuna fetta, poi spolverizzale tutte con Gruyère grattugiato con una grattugia a fori grossi. Farcisci 4 fette con fettine di salmone affumicato, spalmaci sopra dell'altra besciamella mista a Gruyère e appoggiaci sopra le 4 fette rimaste, tenendo la parte spalmata di besciamella e spolverizzata di Gruyère verso l'alto. Fai gratinare i croque monsieur sotto il grill del forno e servi subito.

18

Spaghetti aglio, olio e peperoncino

Taglia a cubetti 300 g di filetto di salmone già pulito e privato della pelle. Pulisci 2 peperoncini freschi, elimina i piccioli, tagliali a metà, elimina i semi e tritali. Rosola 4 spicchi d'aglio spellati e tritati con 5-6 cucchiai di olio extravergine; appena l'aglio sarà leggermente imbiondito unisci 4 cucchiai di latte. Una volta evaporato, unisci il peperoncino e, dopo poco, il salmone. Cuoci a fuoco vivo per qualche minuto e regola di sale. Cuoci 320 g di spaghetti e sgocciolali al dente, tenendo da parte poca acqua di cottura. Saltali nella padella con il condimento, unendo poca acqua di cottura se necessario. Completa con prezzemolo fresco tritato e servi.





19

Panini di bignè con maionese al wasabi e aneto

Taglia 20 bignè pronti di pasticceria a metà, come fossero panini. Lavora il contenuto di 1 vasetto di maionese con 1 cucchiaio di wasabi in tubetto. Trasferisci la crema risultante in una tasca da pasticciere usa e getta e tagliane la punta. Farcisci la parte inferiore dei bignè con la maionese piccante, copri con un pezzetto di fettina di salmone affumicato, tagliata a misura. Farcisci con altra maionese al wasabi e completa con striscioline di salmone. Chiudi tutti i bignè e decora il vassoio con aneto (oppure erba cipollina o coriandolo, a piacere). Servi.

20

Terrina di pane e crescenza al pepe rosa

Ricopri di pellicola l'interno di 1 stampo da plum cake di 25x11 cm, lasciandola sbordare. Fodera lo stampo con fettine di salmone affumicato, accavallandole leggermente e facendole fuoriuscire. Lavora 600 g di crescenza con erba cipollina tagliuzzata e scorzetta di limone grattugiata. Spalma 1/4 del composto sul salmone nello stampo, livellalo. Copri con 1 fetta lunga di pane per tramezzini. Prosegui con un altro strato di formaggio, poi 1 di salmone, poco pepe rosa schiacciato, 1 fetta di pane, poi spalma con il formaggio rimasto; copri con un'ultima fetta di pane. Chiudi la terrina piegando all'interno prima le fette di salmone ai bordi, poi la pellicola. Lascia in frigo per qualche ora, sforma, decora con pepe rosa e limone.

21

Involtini all'arancia

Frulla 2 fette di pancarrè raffermo; mischia 20 g di capperi dissalati e tritati con 20 g di pistacchi, la scorza grattugiata di 1 arancia, il pane, sale e pepe. Stendi 500 g di salmone a fettine, dividi il mix sulle fette, lasciando liberi i bordi. Arrotolale piegando i lati al centro. Cuoci gli involtini per 2-3 minuti, sfumando con il succo di 1 arancia.

22

Spiedini con gamberi e feta

Fai amrinare al fresco 600 g di salmone a cubotti con il succo di 1 limone, la scorza di 1 arancia, pepe. Taglia a cubetti 120 g di feta. Avvolgi 400 g di code di gamberi in fettine di bacon. Scola il salmone dalla marinata, infilza i cubotti in spiedi con quelli di feta e i gamberi. Cuoci gli spiedini sulla piastra per 2-3', dorandoli.

23

Frittatina con avocado

Sbatti leggermente 2 uova con 10 ml di panna, 1 noce di burro, sale, pepe. Scalda poco burro in un padellino antiaderente, versaci il composto e cuoci per 2-3'. Gira la frittatina, cuoci per 2', trasferiscila calda sul piatto. Farcisci con la polpa di 1 avocado a fette, 20 olive taggiasche e 80 g di carpaccio di salmone e servi subito.





25
Burger con salsa tartara e insalatina croccante
Taglia a striscioline e poi a cubetti 400 g di filetto di salmone senza pelle né lische; trita il tutto grossolanamente e fai asciugare il composto di salmone ottenuto a strati, su fogli di carta da cucina. Lavoralo poi con 2 scalogni tritati finemente, 1 uovo, sale, pepe e pangrattato sufficiente a renderlo malleabile. Dividilo in 4 parti uguali e pressa ogni porzione in un tagliapasta rotondo, in modo da ottenere 4 burger (se sono troppo alti, schiacciali appena). Prepara la salsa tartara: mescola a 8 cucchiai di maionese 2 cucchiai di capperi tritati con 2 di cetriolini agrodolci, 1 di scalogno tritato, 1 di senape e poco prezzemolo tritato. Pulisci, lava e asciuga 1 cespo di radicchio tardivo, spezzetta le foglie; affetta finemente 1 grosso finocchio (o 2 piccoli) e tuffalo in acqua e ghiaccio. Spella e spunta 4 carote e tagliale a nastro. Scola i finocchi, tamponali e mescolali alle altre verdure; condisci il tutto con un filo di olio, sale e abbondante pepe. Cuoci i burger di salmone su una piastra con carta da forno, girandoli più volte con delicatezza: alla fine dovranno essere croccanti all'esterno e morbidi all'interno. Servili caldi con la salsa tartara e l'insalata croccante.

24
Pennette con panna acida e barbabietola rossa saltata
Taglia a dadi 300 g di filetto di salmone pulito e senza pelle, sala e pepa; cuocili in una teglia con carta da forno imburrata e passali sotto il grill per 4-5 minuti. Rosola con poco olio e burro 150 g di barbabietola rossa cruda, a julienne, per qualche minuto; sala e pepa. Rosola in padella 2 scalogni tritati con burro, sale, pepe e poca acqua calda. Quando saranno dorati e morbidi, unisci 250 g di panna acida per 2-3 minuti. Lessa al dente 320 g di pennette, scolale (tieni poca acqua di cottura se serve); salta la pasta nel condimento in padella, unisci salmone e barbabietola, profuma con aneto.





26
Al forno con patate
Taglia a pezzettoni regolari 500 g di salmone in tranci e passali in 150 g di pasta di olive. Cuoci in acqua bollente salata 250 g di patatine gialle con la buccia per circa 12 minuti dall'inizio del bollore, scolale e tagliale a metà. Trasferiscile con i pezzi di salmone conditi su una placca con carta forno e cuoci in forno a 190° per 10 minuti.

27
Tronchetti finger food
Scotta 12 nastri di zucchina in acqua bollente salata e asciugali. Spalmali con 100 g di formaggio cremoso misto a 10 fili di erba cipollina tagliuzzati. Copri con salmone affumicato a strisce, arrotola e lega con fili di erba cipollina. Servi subito.



28

Gratin al forno con patate

Lava 4 grosse patate e cuocile in abbondante acqua fredda per circa 30 minuti dal bollore. Scolale, lasciale intiepidire e tagliale a fette di 1 cm di spessore. Imburra una pirofila e crea uno strato di patate, regola di sale e pepe e distribuiscici sopra tante fettine di filetto di salmone fresco o affumicato senza pelle né lische, non troppo sottili. Prosegui gli strati allo stesso modo, terminando con le patate (se vuoi, puoi anche preparare delle monoporzioni in cocotte o pirofiline individuali). Prepara una crema sbattendo 2 uova, 200 ml di panna fresca, 150 ml di latte, poco sale, pepe e ciuffetti di aneto, poi versala delicatamente nella pirofila, cercando di farla penetrare bene fino in fondo. Cuoci in forno già caldo a 160°, finché la superficie del gratin apparirà dorata. Se necessario, accendi il grill del forno durante gli ultimi minuti di cottura, dopo aver spennellato la superficie del gratin con poco burro morbido.

29

Carbonara affumicata e porri

Pulisci 2 porri, lavali, affettali finemente e rosolali in una casseruola con poco olio, burro, sale e pepe. Rosola in un'ampia padella 200 g di guanciale a cubetti, aggiungi 200 g di salmone affumicato a dadini; spegni il fuoco, tieni da parte un po' di salmone e guanciale per guarnire e unisci i porri. Cuoci 320 g di pasta alla chitarra in abbondante acqua bollente salata, sgocciolala al dente e saltala nella padella con guanciale e salmone. Intanto, sbatti 4 tuorli con 4 cucchiai di grana padano Dop grattugiato; aggiungi a filo un mestolo di acqua di cottura della pasta, mescolando, e unisci un'abbondante macinata di pepe. Versa il tutto sulla pasta saltata in padella, muovendola molto per mantecarla, tenendola su fuoco molto basso, fino a ottenere un effetto cremoso. Completa con salmone e guanciale tenuti da parte e servi subito.

30

Sandwich integrale

Emulsiona 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, il succo di 1 limone e 1 pizzico di sale. Versa su 100 g di salmone affumicato e fai insaporire per 10'. Scola il pesce dalla salsina e distribuiscila su 2 fette di pane integrale, copri con le fettine di pesce e chiudi il sandwich. Avvolgilo in pellicola e tienilo in frigo. Tiralo fuori 5 minuti prima.

31

Padellata con arancia

Affetta 2 arance non trattate, taglia a dadi 600 g di filetto di salmone spellato. Scalda poco olio in una padella antiaderente, aggiungi il pesce e fallo dorare a fuoco vivace sui 2 lati. Aggiungi le fette di arancia, 20 g di pinoli e 1/2 spicchio d'aglio tritato con 1 ciuffo di prezzemolo. Abbassa la fiamma e cuoci per 10'. Sala, pepa e servi.



Solo le virtù del brodo

IL BRODO VEGETALE CON L'84% DI VERDURE, IN GOCCE SURGELATE PER TANTE RICETTE







Ingredienti:
carote, zucchine, sedano, pomodoro, cipolla, prezzemolo e acqua.



Brodo vegetale pronto? Chissà cosa c'è dentro?". Domanda pertinente! In Virtù di Brodo Orogel ci sono solo verdure (fresche surgelate, non reidratate) coltivate dai soci agricoltori Orogel, e acqua. Controlla l'etichetta: niente sale, glutine, glutammato, conservanti, coloranti, aromi, estratto di lievito. Si dosa facilmente perché è surgelato in gocce: 5 in 250 ml d'acqua per una porzione, la confezione per 2 litri di brodo. Pronto in un minuto, per il piacere di una tazza di brodo, ma anche per sperimentare ricette impegnative che diventano veloci, come questi quadrottini ripieni. Prova Virtù di Brodo anche per arricchire piatti di pesce, zuppe e insalate di cereali, sughi per i primi piatti o per creare una salsa dolce e aromatica con poca acqua. Lo trovi nel banco freezer. Scopri le ricette su **orogel.it**

ZERO SALE AGGIUNTO, PIÙ BENESSERE.

L'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti ricorda che il sodio contenuto nel sale aumenta la possibilità di ipertensione, fattore di rischio per le malattie cardiovascolari. In Italia consumiamo circa il doppio del sale consigliato e il 54% deriva da alimenti industriali. Orogel ha scelto di offrirti un brodo vegetale senza sale aggiunto per darti la piena libertà di scelta. Senza sale aggiunto, Virtù di Brodo è ideale anche per preparare le pappe dei bambini.





NEL BANCO FREEZER

senza
- SALE AGGIUNTO
- AROMI • GLUTINE
- GLUTAMMATO
- ADDENSANTI

84% VERDURE

5 gocce 1 PORZIONE

Quadrottini ripieni alla ricotta in brodo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:
• 20 gocce di Virtù di Brodo Orogel (mezza confezione) • 100 g di farina "00" • 1 uovo medio • 100 g di Parmigiano Reggiano • 100 g di ricotta • 1 uovo piccolo • rosmarino fresco • noce moscata • sale

Prepara l'impasto. Impasta la farina con l'uovo fino a formare un impasto elastico e omogeneo. Copri con la pellicola e lascialo riposare almeno 20 minuti. **Mixa il ripieno.** In una terrina mescola la ricotta con il Parmigiano, unisci l'uovo e 1 cucchiaio di rosmarino tritato finissimo. Aggiungi il sale e un pizzico di noce moscata. **Fai i quadrottini.** Stendi la pasta in due sfoglie sottili su un piano infarinato. Spalmala con il composto di ricotta in un leggero strato e copri con l'altra sfoglia. Sigilla i lati e premi leggermente per farla aderire al ripieno. Con una rotellina tagliapasta forma dei quadretti regolari. **Metti a cuocere.** Per un litro di brodo metti sul fuoco 20 gocce di Virtù di Brodo in 1 l d'acqua. Cuoci i quadrottini a leggera ebollizione per 4 minuti. Scola con la schiumarola e servi subito.



DI DANIELA FALSITTA

golosità CALABRESI

Non tutto in cucina può essere "rivisitato". Per Francesca le ricette tradizionali vanno apprese, condivise e fatte amare, come questo dolce nato nel 1700 per i banchetti nuziali e oggi preparato nelle festività


Francesca

RICETTE da raccontare

"Sono una calabrese super testarda", scherza l'autrice del blog **Le Mille e una Bontà di Franci** (blog.giallozafferano.it/francinut87/). "Già da piccola amavo mettere le mani in pasta con la nonna, ma presto ho iniziato a cucinare da sola, specialmente le torte perché sono golosa". Nel 2014 la decisione di condividere questa passione e "raccontare" ciò che ama cucinare. "Chi vuoi che mi legga!", pensavo, "invece ho imparato tanto e oggi posso orgogliosamente dire che Le Mille e una Bontà di Franci è un bellissimo lavoro a tempo pieno".

Pitta nchiusa

Preparazione **30 minuti**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **8 persone**

500 g di farina 00 - 2 uova - 200 ml di vino Moscato - 1 bustina di lievito per dolci - 250 g di miele + quello per la base - 180 g di gherigli di noci - 80 g di pinoli - 100 g di uvetta - 100 g di mandorle - 200 ml di olio extravergine d'oliva - zucchero - cannella - sale

Scalda l'olio con il vino. Lasciali intiepidire e versali sulla farina e il lievito mescolando, aggiungi le uova, un pizzico di sale e lavora il tutto fino a ottenere un impasto compatto. Avvolgilo nella pellicola e fai riposare un'ora. **Stendi i 2/3 del panetto** e ricava tante strisce di 5 x 20 cm; stendi il resto per foderare uno stampo tondo da 24 cm. Ammolla l'uvetta per 10 minuti. Trita la frutta secca, l'uvetta sgocciolata, unisci il miele e mescola; spalma questo mix sulle strisce e arrotolale. Allarga le spirali da un lato perché sembrino delle rose. **Fodera lo stampo** con la carta da forno, sistema il disco di sfoglia sul fondo risalendo un po' sui bordi, cospargilo di miele tiepido, zucchero e cannella. Disponi le "rose" una vicina all'altra e inforna a 180° per 40 minuti. Sforna la pitta e lucidala con altro miele tiepido.



FAI ATTENZIONE: DEVE CONTENERE OTTIME NOCI

Al momento di sceglierle, tieni presente che le noci di Sorrento, con il loro guscio rugoso e molto facili da sgusciare, sono assai rinomate anche all'estero e quindi un po' costose. Di elevata qualità anche le noci venete ed emiliane. In Calabria le piante di noce erano piantate fin dai tempi antichi sul limitare degli agrumeti e i frutti sono utilizzati nell'impasto di molti dolci. L'ideale è tritare le noci con un coltello, ma puoi usare anche un tritatutto azionandolo a intermittenza per non scaldarle.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

Europa, dove la qualità è di casa

Sapori autentici e garantiti dall'origine:
Vini Alto Adige DOC, Mela Alto Adige IGP,
Speck Alto Adige IGP, Formaggio Stelvio DOP.













Il contenuto di questa campagna promozionale rappresenta soltanto le opinioni dell'autore ed è di sua esclusiva responsabilità. La Commissione europea e l'Agenzia esecutiva per i consumatori, la salute, l'agricoltura e la sicurezza alimentare (Chafea) non accettano alcuna responsabilità riguardo al possibile uso delle informazioni che include.

www.europaqualita.eu











CAMPAGNA FINANZIATA
CON L'AIUTO
DELL'UNIONE EUROPEA.

L'UNIONE EUROPEA SOSTIENE
CAMPAGNE CHE PROMUOVONO
PRODOTTI AGRICOLI DI QUALITÀ.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



1



2



3



L'ARTE **delle** TERRINE

BUONE DA MANGIARE E BELLE DA GUARDARE, VANNO MONTATE AD ARTE, GIÀ PREVEDENDO COME APPARIRANNO GLI STRATI UNA VOLTA SFORMATE E SERVITE A FETTE. ECCO PERCHÉ LE TERRINE SONO SEMPRE UNA SFIDA. A CUI I NOSTRI CAPISQUADRA HANNO RISPOSTO CON TRE CAPOLAVORI. QUAL È IL TUO PREFERITO?

FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

La sfida dello scorso numero, sui dolci di Natale in Europa, è stata vinta da Manuel

1 Di pesce spada e salmone

"Poca dimestichezza con i piatti di pesce? Voglia di un tuffo nel passato e di gusti intramontabili? Oggi ti accontento con questa specialissima terrina!"

la ricetta di tradizione di **Giovanni**







2

Di patate, formaggio e prosciutto

"Amici, volete scaldarvi ma non avete il camino? Ecco una ricetta da forno che intiepidirà la casa e anche i vostri cuori".

la ricetta veloce di **Manuel**

3

Integrale con carote colorate

"Bianche, viola, gialle e arancioni... le carote a colori non sono solo bellissime, ma hanno una storia avvincente e sfumature di sapore sorprendenti. Il mio bauletto di pane e formaggio riuscirà a valorizzarle tutte!"

la ricetta vegetariana di **Aurora**

Gira pagina e trovi le ricette complete

18+

WHAT IS AVAXHOME?







1 la ricetta di **Giovanni**

Di pesce spada e salmone

Per 4 persone
500 g di pesce spada - 500 g di salmone affumicato a fette - 200 g di burro - 300 g di formaggio spalmabile - 450 g di yogurt greco - 1 rametto di timo - pepe rosa in salamoia - 1 limone non trattato - olio extravergine d'oliva - 1 spicchio d'aglio - sale

Dopo aver tolto la pelle e la lisca del pesce spada, taglialo a tocchetti e falli scottare in una padella con un filo d'olio e l'aglio spellato per 5 minuti. Spegni e metti da parte. In una ciotola frulla il burro e il formaggio spalmabile fino a ottenere un composto omogeneo, quindi aggiungi lo yogurt, una scorzetta del limone grattugiata e il suo succo, qualche bacca di pepe rosa, il timo sfogliato e un pizzico di sale.
Fodera una terrina di 20x8 cm con il salmone affumicato, lasciandolo sbordare su ogni lato. Trita il salmone affumicato rimasto e mescolalo al composto di formaggio unendo anche il pesce spada, quindi versa tutto il ripieno nella terrina.
Ripiega le fette di salmone che fuoriescono sul ripieno in modo da sigillarlo completamente, copri con la pellicola alimentare e riponi la terrina in frigorifero per alcune ore affinché si rassodi. Decora se ti piace con filetti di scorza di limone, pepe rosa e altro timo.

2 la ricetta di **Manuel**

Di patate, formaggio e prosciutto

Per 4 persone
500 g di patate lessate - 200 g di gruyère - 200 g di prosciutto cotto a fette sottili - 100 g di grana padano Dop - qualche rametto di rosmarino - timo - salvia - olio extravergine d'oliva - pangrattato - sale - pepe nero

Sbuccia le patate e schiacciale bene in una ciotola con la forchetta, unisci sale e pepe. Ungi d'olio 4 cocci monoporzione e cospargi il fondo con una manciata di pangrattato che donerà croccantezza a ogni morso.
Ora comincia con gli strati: copri la base con una quantità generosa di morbide patate, continua con una fetta di prosciutto, una di gruyère e riparti: patate, prosciutto, formaggio e così via fino ad arrivare in cima. Una volta riempito tutto il coccio, cospargi la superficie con un trito aromatico di salvia, timo e rosmarino.
Spolverizza con abbondante grana grattugiato, condisci con un giro d'olio extravergine e inforna a 180° per 15 minuti e per altri 5 minuti alla massima potenza. Questo mix di sapori, se dovesse avanzare, si può trasformare così: modella una o più crocchette, passale in una pastella preparata con una parte di farina e due di acqua e friggile in olio caldissimo fino a doratura.



Quale terrina preferisci?
Puoi votarla su www.giallozafferano.it

3 la ricetta di **Aurora**

Integrale con carote colorate

Per 4 persone
400 g di carote colorate miste - 300 g di formaggio fresco spalmabile - 1 cucchiaio di tahina - paprika dolce - 100 g di provola dolce - 150 g di fette di pancarrè integrale senza crosta - olio extravergine d'oliva - timo - sale - pepe

Raschia le carote e, a seconda della grandezza, tagliale a metà oppure in 3-4 spicchi nel senso della lunghezza. Ungile bene d'olio in modo uniforme, salale e profumale con una manciata di foglioline di timo e pepe, poi distribuiscile in una teglia e cuocile in forno a 200° per circa 20-25 minuti poi lasciale raffreddare.
Lavora il formaggio fresco in una ciotola unendo la tahina, olio, sale, pepe e un bel pizzico di paprika dolce e trasferisci la crema preparata in una sac-à-poche.
Sistema le fette di pancarrè sul fondo di uno stampo da 20x8 cm e anche sui lati preparando dei ritagli della misura necessaria. Spremi dalla sac-à poche uno strato di crema al formaggio e poi continua con le carote colorate, avendo cura di sistemarle nel senso della lunghezza con ordine. Aggiungi uno strato di fette sottili di provola e ripeti gli strati ricominciando dal formaggio. Chiudi la terrina con uno strato di pancarrè in misura e premi leggermente. Sigilla con la pellicola e lascia rassodare in frigo per almeno 2 ore prima di sformare.

veloce CON GUSTO

e in più...



ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Pescatrice al forno

Compri il pesce e non sai mai come farlo? Ecco un'idea golosa e super facile che conquisterà chiunque, anche chi il pesce non lo sopporta! In particolare, ho scelto la rana pescatrice, che ha una polpa bella carnosa, perfetta per cotture in forno veloci.

Disponi 4 tranci di **rana pescatrice** in una teglia rivestita con carta da forno, condiscili con **olio**, **sale** e **pepe** e massaggiali con l'intingolo. Ora puoi mettere una bardatura di **bacon** su ogni trancio: basterà appoggiare sopra 2 fettine disposte a croce (in cottura rilasceranno il loro sapore e diventeranno belle croccanti). Inforna a 180° sulla modalità ventilata per 15 minuti circa o finché il bacon sarà dorato. Mentre il forno fa il suo lavoro, occupati delle **patate**. Se non hai voglia di pelarle, fai come me, usa le novelle, che sono perfette con quella buccia morbida. Lavane bene almeno 12, asciugale e tagliale a metà. Scalda un bel pezzo di **burro** in padella con un **mazzetto aromatico** e un filo d'olio (servirà a non far brunire il burro troppo in fretta) a fuoco medio basso. Quindi aggiungi le patate con la parte tagliata verso il basso: sentirai che sfrigolatura burrosa! Girale solo quando saranno belle "abbronzate", come quando si torna dal mare a fine agosto o dopo una buona sciata. Ora salale, prendi un cucchiaio e bagnale spesso con il fondo di cottura: aiutati inclinando leggermente la padella. Sforna la rana pescatrice pancettata e mettine un trancio in ogni piatto, aggiungi qualche patata accanto, nappale con il loro condimento e buon appetito!

"Al posto della rana pescatrice puoi usare il merluzzo, più economico e facile da reperire. Se non ti piace il pesce al forno puoi grigliarlo, magari facendolo marinare qualche minuto con olio, sale, pepe, limone e paprika affumicata".

Ecco perché si chiama pescatrice...
Anche conosciuta come coda di rospo, la rana pescatrice ha una tecnica di caccia davvero intelligente. Praticamente se ne sta sul fondo del mare, agita la "coda" come fosse l'esca di un pescatore e, appena un pesce incuriosito si avvicina, lei... zac... se lo pappa. Solitaria come vita, ma sicuramente efficace ai fini alimentari!

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

SAN SILVESTRO last minute

Ricette semplici, da preparare facilmente anche all'ultimo momento, ma ricche di ingredienti benauguranti che fanno festa, consistenze contrastanti che le rendono sfiziose, tocchi di rosso che scaldano il cuore

A CURA DI **D. FALSITTA** RICETTE DI **C. COMPAGNI** FOTO DI **S. FEDRIZZI**

Scegli i kumquat

I più piccoli di tutti gli agrumi si mangiano con la buccia: per questo motivo è sempre bene acquistarli da agricoltura biologica, privi di tagli o ammaccature. Grazie al gusto piacevolmente aspro si accompagnano bene alle carni grasse.



Preparazione 20 min.

Cottura 30 min.

Crema di lenticchie con speck croccante

Per 4 persone

200 g di lenticchie rosse - 150 g di spinacini - 50 g di speck a fette - 1 cipolla bionda - 1 costa di sedano verde - 6 gherigli di noce - 1 foglia di alloro - 8 dl di brodo vegetale - 20 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Spella e taglia la cipolla a cubetti, lava la costa di sedano, elimina i filamenti, tagliala a pezzetti e frullala in un piccolo mixer con la cipolla fino a ottenere una pasta. Scalda 4 cucchiai d'olio in una casseruola, aggiungi le verdure frullate e lasciale stufare dolcemente per 3-4 minuti.
Sciacqua le lenticchie sotto l'acqua corrente, aggiungile al contenuto della casseruola, versa il brodo a temperatura ambiente, unisci l'alloro e porta a ebollizione leggera. Prosegui la cottura per 15 minuti, elimina l'alloro, regola di sale e pepa. Sciogli il burro in una padella, aggiungi lo speck tagliato a bastoncini e cuocilo fino a quando diventerà croccante.
Sgocciola lo speck e mettilo da parte, unisci gli spinacini nel tegame e una presa di sale e falli insaporire sul fuoco per pochi secondi. Suddividi la crema nelle fondine, distribuisci al centro gli spinacini e lo speck con il loro fondo di cottura e completa con i gherigli di noce spezzettati e una macinata di pepe.



Preparazione 20 min.

Cottura 20 min.

Filetto con i kumquat

Per 4 persone

500 g di filetto di maiale - 8 fette di lardo di Arnad o pancetta tesa - 1 cucchiaio di senape dolce - 1 dl di vino bianco - 1 spicchio d'aglio - 2 cespi di radicchio - 8 kumquat - olio extravergine di oliva - sale

Taglia il filetto di maiale in 4 fette, insaporiscile con una presa di sale e spalma la parte superiore con la senape. Sul tagliere sistema 2 fette di lardo a croce, metti al centro della croce una fetta del filetto e racchiudilo nel lardo. Continua fino a esaurire gli ingredienti. Ferma il lardo con 2 giri di spago da cucina e trasferisci la carne in una teglia rivestita con carta da forno. **Aggiungi lo spicchio d'aglio** in camicia leggermente schiacciato, un filo d'olio, il vino e i kumquat lavati e tagliati a fettine e cuoci in forno già caldo a 180° per 20 minuti. **Elimina lo spago**, disponi i filetti nei piatti con il loro fondo di cottura e accompagnali con il radicchio lavato, asciugato, tagliato a tocchetti e condito con una presa di sale.

Melagrana facile

Dividi il frutto in 2 praticando un'incisione circolare nella buccia e separandolo con le mani, in modo da non tagliare anche i chicchi. Poi, tenendo in mano metà frutto, con la parte tagliata verso il basso, colpisci più volte la buccia con un cucchiaio e fai cadere i chicchi in una ciotola.



Coppe al torrone e melagrana

Per 4 persone

200 g di robiola - 60 g di zucchero a velo - 2 dl di panna fresca - 100 g di torrone - 1 bacca di vaniglia - 1 melagrana piccola - 30 g di pistacchi sgusciati

Incidi la vaniglia nel senso della lunghezza e preleva i semini neri con la lama di un coltellino. Trasferiscili in una ciotola con la robiola e lo zucchero a velo e monta gli ingredienti con un paio di fruste elettriche fino a ottenere un composto morbido e spumoso. **Trita il torrone** non troppo finemente, monta la panna, uniscila alla crema di robiola già montata e mescola delicatamente con una spatola e con movimenti dal basso verso l'alto. **Versa uno strato di crema** in 4 bicchieri, cospargilo con il torrone tritato e prosegui facendo altri strati fino ad esaurire gli ingredienti. Decora con i chicchi della melagrana e con i pistacchi tritati grossolanamente.

Preparazione 20 min.

Cottura nessuna





> Puoi utilizzare la mollica avanzata dell'interno del panettone per preparare un trifle, un tiramisù oppure una zuppa inglese".

8 dessert con PANETTONE e pandoro

Ricette subito pronte per le feste, preparate con gusto e fantasia

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Semifreddo esotico

Preparazione 25 min.

Cottura 10 min.

Per 8 persone

1 panettone da 1 kg - 1 mango - 1 papaya - 1/2 ananas - 5 tuorli - 90 g di albumi (2-3) - 130 g di zucchero a velo - 140 g di zucchero semolato - 70 g di miele di acacia - 2 dl di latte - 1 stecca di cannella - 12 anici stellati - 1 lime non trattato - 6 g di gelatina in fogli - 200 ml di panna fresca

Taglia la calotta del panettone con un coltello seghettato, incidi la mollica lungo i bordi mantenendo uno spessore di 2 dita e fermati a 2 cm dalla base. Stacca delicatamente la mollica.
Immergi la gelatina in acqua fredda. Scalda il latte in un pentolino con la cannella e 2 anici stellati. Unisci la scorza del lime, spegni, fai riposare per 10 minuti, poi filtra.
Sbatti i tuorli con 4 cucchiai di zucchero semolato, versaci il latte e cuoci a bagnomaria. Fuori dal fuoco, incorpora la gelatina scolata e strizzata. Monta gli albumi con lo zucchero a velo e incorporali alla crema. Unisci anche la panna montata e metti in frigo.
Taglia a cubetti 150 g di ananas, 150 g di mango e 250 g di papaya. Sciogli in una padella lo zucchero semolato rimasto con il miele e 3 cucchiai d'acqua. Facci saltare i cubetti di frutta e falli raffreddare. Mescola alla crema i 3/4 della frutta, farcisci il panettone e distribuiscici sopra la frutta a cubetti rimasta. Metti in freezer per 8 ore. Prima di servire guarnisci con il resto della frutta a fettine e gli anici stellati rimasti.

Zuccotto al torrone

Per 6 persone
Preparazione 25 minuti + riposo
Cottura 5 minuti

4-5 pandorini - 200 g di torrone classico alle mandorle - 50 g di zucchero - 4 tuorli - 2 albumi - 500 g di mascarpone - liquore tipo amaretto - crema di cacao alle nocciole - torroncini piccoli - sale

Trita il torrone finemente. Monta gli albumi con la frusta elettrica a neve ben ferma con un pizzico di sale. Monta i tuorli con lo zucchero finché saranno gonfi e chiari; incorpora prima il mascarpone ben freddo, poi il torrone tritato, quindi gli albumi, mescolando dal basso verso l'alto.
Taglia i pandorini a fette orizzontali, in modo da ottenere tante stelle. Fodera uno stampo a semisfera con pellicola, metti al centro 1 fetta di pandoro e incastraci tutte le altre, cercando di non lasciare spazi. Spennella le stelle di pandoro con il liquore all'amaretto.
Farcisci il dolce con la crema di mascarpone preparata e mettilo in freezer per qualche ora. Quindi sformalo, lascialo leggermente ammorbidire e decoralo con fili di crema di cacao alle nocciole scaldata a bagnomaria e con i torroncini spezzettati.





Preparazione 25 min.

Cottura 10 min.

"Per ricavare il succo dello zenzero, spellalo, grattugialo e spremi la polpa schiacciandola con il dorso di un cucchiaio attraverso un colino".

Bavarese allo zenzero

Per 6 persone
400 g circa di pandoro - 500 ml di panna fresca - 4 dl di latte - 7 tuorli - 220 g di zucchero - 180 g di zenzero fresco - 1 limone non trattato - 3 cucchiai di liquore all'arancia - 1/2 baccello di vaniglia - 12 g di gelatina in fogli - 1 mango - 1 papaya - 3 frutti della passione

Porta a ebollizione il latte con la vaniglia e la scorza del limone e lascia in infusione per 15 minuti. Sbatti tuorli con 130 g di zucchero, poi unisci il latte filtrato e fai addensare a bagnomaria, mescolando. Ammorbidisci i fogli di gelatina in acqua fredda, strizzali, uniscili al composto e fai raffreddare.
Spella lo zenzero, grattugialo e spremine il succo. Porta a ebollizione 8 cucchiai di succo di zenzero con 10 cucchiai d'acqua e 50 g di zucchero. Cuoci per 1 minuto a fuoco dolce, spegni, versa il liquore e incorpora lo sciroppo alla crema. Monta la panna e incorpora anche questa.
Taglia il pandoro a fette d 1 cm di spessore e sistemale sul fondo di una tortiera a cerniera di 28 cm. Versa la bavarese preparata e falla rassodare in frigorifero per almeno 4 ore.
Fai sciogliere su fiamma bassa il restante zucchero con 5 cucchiai d'acqua e il succo del limone. Sbuccia mango e papaya e tagliali a fettine spesse 5 mm. Con uno stampino ritaglia tante stelle e immergile nello sciroppo. Ricava la polpa dai frutti della passione e distribuiscila sulla torta. Completa con le stelline di mango e papaya.

Budino glassato al cioccolato

Per 8 persone
450 g di panettone - 750 ml di latte - 6 tuorli - 100 g di zucchero - 1 baccello di vaniglia
Per la glassa: 200 g di cioccolato al latte - 50 ml di succo di arancia
Per il decoro: 4 petali di scorza d'arancia e limone candita

Spezzetta il panettone, disponilo in una teglia e gratinalo sotto il grill del forno in modo che diventi croccante in superficie. Porta il latte a ebollizione. Taglia a metà nel senso della lunghezza il baccello di vaniglia, estrai i semini e un po' di polpa e uniscili al latte caldo. Monta i tuorli e lo zucchero con una frusta elettrica, quindi unisci il latte alla vaniglia facendolo colare a filo. Aggiungi il panettone e mescola.
Versa il composto in una stampo da budino e cuoci nel forno a 160° per 20 minuti. Lascia intiepidire, sforma il budino e fallo riposare per 5 ore a temperatura ambiente.
Scalda il succo d'arancia. Riduci il cioccolato a scaglie, fallo sciogliere a bagnomaria e unisci il succo d'arancia, frullando con un mixer a immersione. Trasferisci la glassa preparata in una tasca da pasticciere usa e getta con un'apertura larga 1/2 cm e falla colare sul budino, disegnando tanti raggi. Ricava dai canditi tanti fiorellini e guarnisci il budino.

"Questa ricetta è ideale per poter riutilizzare in modo creativo panettone o pandoro raffermi, oppure avanzati".



Preparazione 15 min.

Cottura 25 min.

consigli utili

CLASSICO *BAGNOMARIA*

Raccogli il cioccolato tritato in un pentolino d'acciaio o in una ciotola resistente al calore; mettila sopra una casseruola di diametro più piccolo, con poca acqua in leggera ebollizione, e abbassa la fiamma al minimo.

2 MINUTI

È il tempo che occorre per fondere il cioccolato al latte nel microonde: impostalo a 650 watt, azionalo per 1 minuto, spegni 30 secondi e riattivalo per un altro minuto.

Cupola farcita con crema di marroni

Per 8 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 10 minuti

1 panettone basso da 1,5 kg - 250 ml di latte - 2 tuorli - 50 g di zucchero - 40 g di farina - 1 limone non trattato - 350 di crema di marroni - 350 ml di panna fresca - 2-3 rametti di ribes - confettini di zucchero

Metti i tuorli in una casseruola e, con l'aiuto di una frusta, lavorali con lo zucchero e un pizzico di scorza di limone grattugiata finché saranno chiari e spumosi. Incorpora prima la farina setacciata, poca alla volta, poi il latte caldo versato a filo, sempre mescolando. Cuoci la crema a fiamma dolcissima per 5-6 minuti. Spegni, copri con carta da forno e lascia raffreddare.
Amalgama alla crema ormai fredda la crema di marroni, usando una spatola. Monta la panna ben fredda e incorpora anche questa, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto per non smontarla.
Taglia il panettone in 4 parti orizzontali, farciscilo con la crema (tienine da parte qualche cucchiaio), ricomponilo e fallo riposare in frigo per almeno 1 ora. Dividilo a fette verticali, completa con la crema tenuta da parte, il ribes pulito e i confettini.





Preparazione 20 min.
Cottura 15 min.

"Puoi accompagnare la torta con una salsina fatta con marmellata di arance scaldata con pochissima acqua per renderla fluida".

Torta pasticcio al caffè

Per 6 persone
1 panettone di 1 kg - 1/2 litro di latte - 130 g di zucchero semolato - 50 g di farina - 5 tuorli - 6 tazzine di caffè - 1 limone non trattato - 1 baccello di vaniglia - zucchero a velo

Porta a ebollizione il latte in una casseruola con il baccello di vaniglia inciso nel senso della lunghezza e la scorza del limone. Monta i tuorli con lo zucchero semolato e la farina. Incorpora a filo il latte caldo filtrato, rimetti nella casseruola e cuoci a fuoco basso, continuando a mescolare con una frusta, finché la crema si addenserà. Trasferiscila in una ciotola, copri con pellicola e fai raffreddare a temperatura ambiente.
Taglia la calotta del panettone con un coltello seghettato, poi dividilo in 3 dischi di circa 2 cm di spessore. Disponi il disco di base in uno stampo foderato con carta da forno e spennellalo con il caffè. Spalmalo con 1/3 della crema, aiutandoti con il dorso di un cucchiaio. Prosegui allo stesso modo con il secondo e il terzo strato, terminando con la crema, e spolverizza con lo zucchero a velo.
Passa il dolce sotto il grill del forno per qualche minuto, finché lo zucchero tenderà a caramellarsi. Togli dal forno, fai raffreddare, poi trasferisci in frigo per almeno 2 ore. Sforma il dolce e guarnisci con fili di caramello e scorzette di arancia candite.

panettoni DONNE *DELL'OPERA*

La storica pasticceria milanese Giovanni Cova & C. quest'anno dedica i suoi panettoni alle protagoniste dell'opera lirica. Sugli incarti sono riportati disegni selezionati dall'Archivio Storico Ricordi che raffigurano Tosca, Aida, Turandot e altre celebri figure femminili. In ogni prodotto della linea Donne dell'Opera, in omaggio un notebook di 92 pagine con le immagini della collezione (Giovanni Cova & C. circa 20 euro il panettone da 1 kg).





LE RIVE, I GIOIELLI DEL VALDOBBIADENE PROSECCO SUPERIORE D.O.C.G.

Dove l'eccellenza si coltiva.



RIVE DI COLBERTALDO
VALDOBBIADENE PROSECCO SUPERIORE DOCG

Ph. Arcangelo Piai

Le **RIVE** sono pendii circoscritti nel territorio del Prosecco Superiore Docg coltivati con passione dalle famiglie dei Soci Proprietari della Cantina Produttori di Valdobbiadene nel rispetto di un'antica tradizione viticoltrice.



cantinaproduttorivaldobbiadene.com

VERSIONE
farcita all'arancia

Monta 4 tuorli con 90 g di zucchero in una casseruola. Incorpora prima 35 g di fecola di patate, poi 250 ml di latte e 250 ml di succo d'arancia; fai addensare la crema a fuoco basso, mescolando. Unisci 2 cucchiai di crema al pistacchio, spegni, incorpora 8 g di gelatina in fogli ammollata e strizzata e lascia raffreddare. Monta 250 ml di panna fredda e incorporala alla crema. Versa il tutto nello stampo a cerniera con la corona di pandoro e fai rassodare in frigorifero per 6-8 ore. Decora con scorzette d'arancia candite.

Charlotte al cioccolato con ribes e kumquat

Per 4 persone
2 fette di pandoro tagliate trasversalmente - 250 g di cioccolato fondente - 2,5 dl di panna fresca - 1,5 dl di latte - 140 g di zucchero - 12 g di gelatina in fogli - 100 g di ribes - 4 kumquat - 1 alchechengi - 1 albume

Spezzetta il cioccolato in una casseruola e fallo sciogliere su un bagnomaria tiepido. Versa a filo il latte, anch'esso tiepido, in cui avrai sciolto la gelatina già ammollata e strizzata e 70 g di zucchero. Mescola con una frusta, in modo da ottenere una crema liscia e fluida; lasciala raffreddare.
Taglia a metà le fette di pandoro e sistemale, pigiandole, contro la parete di uno stampo a cerniera di 16-18 cm, con il fondo foderato di carta da forno. Monta la panna ben fredda e incorporala alla crema di cioccolato. Trasferisci il composto nello stampo, all'interno della corona di pandoro. Fai rassodare in frigorifero per almeno 4 ore.
Sbatti leggermente l'albume e con questo spennella i grappolini di ribes, i kumquat tagliati a metà e l'alchechengi; passa la frutta nello zucchero rimasto e lasciala asciugare un po' prima di decorare il dolce.

"Al posto del ribes, puoi utilizzare grappolini d'uva bianca e rosata, con acini piccoli: puliscili con carta da cucina inumidita prima di passarli nell'albume".

Preparazione 30 min.
Cottura 5 min.





"Disponi nella coppa la crema di panna e mascarpone massimo 1 ora prima di servire, altrimenti si smonta. Poi completa con le arance e le mandorle".

Preparazione 20 min.
Cottura 20 min.

Trifle all'arancia

Per 8 persone
300 g di pandoro o panettone - 60 g di farina - 100 g di marmellata di arance - 4 cucchiai di liquore all'arancia, tipo Grand Marnier - 12 amaretti - 6 tuorli - 30 g di zucchero a velo - 100 g di datteri disidratati - 225 g di zucchero semolato - 1/2 l di latte fresco - 1 baccello di vaniglia - 30 g di mandorle a lamelle - 1 arancia non trattata - 100 g di mascarpone - 3 dl di panna fresca

Porta a ebollizione il latte con il baccello di vaniglia inciso nel senso della lunghezza. Raccogli in una ciotola i tuorli e 125 g di zucchero semolato e montali con una frusta. Aggiungi la farina, poca per volta, alternandola con 1 mestolo di latte filtrato attraverso un colino. Versa il latte rimasto, sempre filtrato, e cuoci la crema a fuoco basso per circa 10 minuti, finché velerà il cucchiaio. Lasciala raffreddare.
Taglia il pandoro a fette di circa 1 cm di spessore e spennellale con il liquore. Spalma su un lato delle fette la marmellata di arance e disponile sul fondo di una coppa di vetro con la marmellata verso l'alto. Unisci gli amaretti sbriciolati e i datteri snocciolati e a pezzetti. Versa la crema preparata nella coppa, copri con pellicola e trasferisci in frigo per 4 ore.
Lava l'arancia e tagliala a rondelle di 1/2 cm di spessore. Versa lo zucchero semolato rimasto in una casseruola con 1 dl d'acqua e porta a ebollizione. Cuoci le rondelle d'arancia nello sciroppo per 10 minuti. Spegni, lasciale raffreddare nello sciroppo e sgocciolale. Monta la panna ben fredda con lo zucchero a velo, incorpora il mascarpone e disponila nella coppa. Completa con le rondelle di arance candite e le mandorle tostate.

COTECHINO in galera

Tre varianti del classico piatto emiliano vestono a festa il famoso salume e lo trasformano in un secondo d'effetto

A CURA DI **E. DALESSANDRI** RICETTE DI **C. COMPAGNI** FOTO DI **S.FEDRIZZI**



con maiale e verza

In questa versione della ricetta, tutta di carne suina, è la lonza asciutta e magra ad avvolgere il cotechino più grasso e fondente. È perfetta per le cene di fine e inizio anno, perché il maiale è un alimento di buon auspicio, simbolo di abbondanza e prosperità.

1

PREPARA IL COTECHINO

Cuoci un cotechino precotto da 500 g come spiegato sulla confezione; scolalo, lascialo intiepidire e taglia la busta che lo contiene. Elimina infine il liquido grasso che si sarà formato e spellalo. Se invece usi un cotechino crudo, fora la pelle del cotechino, praticando tanti piccoli buchi distanti tra loro. Disponilo in una casseruola di acqua fredda che lo contenga a misura e porta a bollore. A questo punto abbassa la fiamma e fai cuocere per 1 ora in acqua appena fremente; scolalo e spellalo.



2

SCEGLI LA "BARDATURA"

Con tacchino e zucca

Apri a libro la fesa di tacchino, battila per assottigliarla, salala, pepala e coprila con la zucca cotta in padella con 3 cucchiai di olio, lo scalogno tritato, una presa di sale, 3 cucchiai di acqua e ridotta in purea con il grana grattugiato.



500 g di fesa di tacchino



300 g di polpa di zucca



40 g di grana padano



1 scalogno

Con maiale e verza

Apri a libro la lonza di maiale, battila per renderla più sottile, cospargila con la verza tagliata a striscioline, scottata in acqua salata in ebollizione per 2 minuti, scolata e ripassata in padella con 20 g di burro, la cipolla, il vino e una presa di sale.



500 g di lonza di maiale



300 g di verza



1 cipolla rossa a fettine



5 cl di vino bianco

Con vitello e porcini

Apri a libro e batti la fesa, salala, pepala e coprila con i funghi tritati e cotti per 10 minuti con l'interno di un porro tritato, le noci tritate, il timo, sale, 20 g di burro e 1 dl di acqua bollente. Scotta le foglie esterne del porro per 2 minuti e avvolgi il cotechino.



500 g di fesa di vitello



30 g di porcini secchi ammollati



40 g di gherigli di noce



le foglie di 3 rametti di timo

3

AVVOLGI E CUOCI

Sistema il cotechino spellato al centro della fetta di carne. Arrotola la fetta per racchiudere il cotechino e legala ben stretta usando lo spago da cucina e chiudendo anche le due estremità. Spella una cipolla bionda, tritala e falla stufare dolcemente in una casseruola con 20 g di burro; aggiungi il cotechino preparato, rosolalo per 5 minuti a fiamma vivace, poi versa 2 dl di Lambrusco e 2 dl di brodo di carne e cuoci per 1 ora a fuocomedio. Slega il cotechino e servilo a fette non troppo sottili con il suo fondo ben caldo e accompagna, se ti piace, con purè di patate o lenticchie lessate.

A CURA DI **ALESSANDRO GNOCCHI**

cannella

Il nome cannella deriva dalla tipica forma di piccola canna con cui questa spezia viene commercializzata. Originaria dell'Oriente, che ne è il massimo produttore, è ormai un aroma fondamentale anche della nostra cucina, dove trova grande impiego nella preparazione dei dolci, sia in stecche che macinata in polvere. Viene ricavata da alcuni alberi della famiglia delle Lauracee, di cui si usa **la corteccia**; quest'ultima, una volta liberata dal sughero esterno e dal tessuto sottostante, viene tagliata, **arrotolata in cilindri** ed essiccata. **La più pregiata** si ricava dal *Cinnamomum zeylanicum*, un arbusto originario dello Sri Lanka; è venduta in stecche di 18-20 cm e si distingue per il colore chiaro, la corteccia sottile e il gusto dolce e delicato. In commercio si trova anche la **"cannella cinese"**, ricavata dal *Cinnamomum cassia* e prodotta in Cina, Bangladesh, India e Vietnam; ha un colore rossastro, aroma e sapore meno delicati e si trova generalmente in tocchetti più corti e spessi.

In stecche

È utile per aromatizzare creme, infusi, salse o piatti che prevedono ebollizione o lunghe cotture. In un luogo asciutto e buio, mantiene le sue proprietà almeno fino a sei mesi.

IN POLVERE

È particolarmente indicata per la preparazione di dolci, prodotti da forno, pane e frutta cotta. Si può preparare miscelando varietà diverse e perde le proprietà aromatiche più velocemente di quella in stecche.

Toccasana

Soprattutto in forma di tisana o di decotto, la cannella ha ottime qualità digestive, antinfiammatorie e astringenti. È un buon coadiuvante contro raffreddore, sintomi influenzali e coliche.



tè alle 3 SPEZIE

Porta quasi a ebollizione 6 dl di acqua con 3 **chiodi di garofano**, un pezzetto di stecca di **cannella** e 4 grani di **pepe nero**. Spegni e immergi 4 bustine di **té nero**, lasciandole in infusione per 5 minuti. Filtra e servi con **miele di acacia**.

6

CALORIE PER CUCCHIAINO

Grazie al basso apporto energetico e al gradevole aroma, la cannella può sostituire lo zucchero in molte bevande calde per ridurne le calorie.

PRENDI NOTA

stecche VERSATILI

Dall'infusione nelle bevande calde alla decorazione dei piatti o della tavola, la cannella in stecche si presta agli impieghi più diversi. La Drogheria 1880 la propone in vasetti di vetro che ne consentono una facile conservazione. Una confezione contenente 4 stecche costa circa 2 euro.





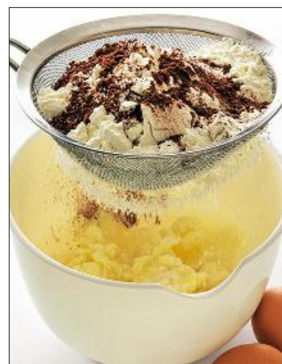
Calze della Befana speziate al cacao

Preparazione **1 ora + riposo**

Cottura **25 minuti**

Dosi per **8 biscotti**

430 g di farina - 200 g di burro - 200 g di zucchero semolato - 1 uovo - 1 cucchiaino di lievito per dolci - 2 cucchiaini di cacao amaro - cannella in polvere - noce moscata - 1 albume - 2 cucchiai di latte - 250 g di zucchero a velo - 1/2 limone - colorante alimentare rosso







Lavora il burro molto morbido con lo zucchero semolato fino a ottenere un composto ben amalgamato. Unisci 400 g di farina setacciata con il cacao, 2 cucchiaini di cannella e il lievito, un pizzico di noce moscata, l'uovo e il latte. Impasta rapidamente, forma una palla, avvolgila in pellicola e lasciala riposare in frigo per 1 ora.

Disegna su un cartoncino una calza della befana di circa 15 cm di altezza. Stendi l'impasto sul piano di lavoro leggermente infarinato, appoggia sopra la dima di cartoncino e ritaglia la pasta lungo il bordo. Ricava altre 7 calze, trasferiscile su teglie foderate con carta da forno e infornale a 180° per circa 25 minuti.

Prepara la glassa. Mescola lo zucchero a velo con l'albume e qualche goccia di succo di limone e monta con le fruste elettriche per 5 minuti. Trasferisci la glassa in una tasca da pasticciere montata con bocchetta liscia piccola e decora le calze. Fai asciugare e spennella alcune parti con il colorante usando un pennellino; fai asciugare.

la ricetta in più

Risotto con gorgonzola e mele

Preparazione 15 minuti
Cottura 30 minuti
Per 4 persone

320 g di riso Vialone nano - 1/2 cipolla dorata - 1 mela Golden - 1 mela Annurca - 2 cucchiai di zucchero - 1/2 limone - cannella in polvere - 1 bicchiere di vino bianco - 2 cucchiai di mascarpone - 150 g di gorgonzola - burro - sale - pep

Taglia il gorgonzola a cubetti. Sbuccia i due tipi di mela, tagliale a dadini e mettile a bagno con acqua e succo di limone. Sgocciolale e saltale in padella con 1 cucchiaino di burro e lo zucchero, finché avranno preso colore. Toglile dal fuoco e tienile da parte in un piatto.
Spella la cipolla, tritala finemente e soffriggila con un cucchiaio di burro. Unisci il riso e tostalo nel condimento, sala, sfuma con il vino e porta a cottura aggiungendo poca acqua bollente alla volta.
Mescola il mascarpone al gorgonzola e, a fine cottura, sciogli il mix nel risotto aggiungendo una punta di cannella e metà delle mele. Profuma con una macinata di pepe, distribuisci il risotto nei piatti e completa con le mele rimaste. Se ti piace, aggiungi ancora cannella e pepe.



CLASSICO ma non troppo



Giovanni

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Cestini al cacao con crema e fruttini

L'inizio dell'anno per me è sempre un momento di golosa incertezza: riutilizzo ciò che è avanzato o sono pronto per qualche novità? Ho messo insieme un po' di cose ed ecco i golosi cestini per addolcire l'inizio del nuovo anno... che, stavolta, si impegna a essere più bravo del precedente!

Iniziamo dalla frolla. Versa nel mixer 140 g di **farina 00**, 65 g di **zucchero a velo** e 50 g di **farina di nocciole**. Unisci 15 g di **cacaco amaro** facendolo cadere da un setaccio, un pizzico di **sale**, 1 cucchiaino di **estratto di vaniglia** e 90 g di **burro** freddo a pezzettini. Aziona le lame fino a ottenere un composto sabbioso, trasferiscilo sul piano di lavoro, aggiungi 2 **tuorli** e impasta brevemente a mano. Avvolgi la pasta nella pellicola e falla riposare in frigo per almeno 1 ora. Poi tira l'impasto in una sfoglia di 1/2 cm di spessore e ricavane tanti dischetti di 8 cm di diametro con un coppapasta. Sistemali in stampini da 7 cm di diametro imburrati, fai aderire bene i bordi, bucherella il fondo e cuocili in forno caldo 180° per 18-20 minuti; lasciali raffreddare. Intanto, prepara la crema. Con una frusta, lavora 250 g di **mascarpone** con la scorza di 1 **arancia** grattugiata e uno spruzzo di **Grand Marnier**. Monta 125 ml di **panna fresca** con 70 g di zucchero a velo e uniscila al composto di mascarpone. Farcisci i cestini con una sac-à-poche e completa con **frutti rossi** e **canditi**.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

"Questa non è la classica crema al mascarpone perché non ci sono le uova, così chi non può o non vuole consumarle crude può stare al sicuro!"

Una versione analcolica? Utilizza succo di arancia al posto del Grand Marnier, che è appunto un liquore agrumato.

e in più...

cenone PORTAFORTUNA



Lasciarsi alle spalle il vecchio anno per incontrare il nuovo è un momento che solitamente si accompagna a un desiderio di novità e buona sorte: la nostra tradizione da sempre mescola auguri e cibo, per una tavola irresistibile

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **DANIELA MALAVASI**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

organizza IL TUO tempo

6-8 ore prima

Prepara il dolce
Fai il semifreddo seguendo la ricetta e, una volta nello stampo, trasferiscilo a rassodare in freezer per almeno 6-8 ore.

4 ore prima

Gli step giusti
Tira fuori la carne per l'arrosto e lasciala a temperatura ambiente per un paio d'ore. Nel frattempo, prepara la marinata per l'arrosto e cuoci il cotechino e la zucca per il condimento del primo piatto. Condisci la carne e mettila nella marinata per 1 ora. Cuoci le lenticchie per il condimento. Prepara il ripieno per i fagottini. Sgocciola la carne, rosolala sul fuoco, aggiungi gli altri ingredienti e cuocila in forno. Prepara i fagottini secondo le indicazioni.

15 min. prima

Le ultime mosse
Cuoci i fagottini e falli insaporire nel condimento. Fai riposare l'arrosto in forno e poi affettalo. Tira fuori il semifreddo dal freezer e guarniscilo.



Fagottini alla zucca con cotechino

Lenticchie porta-soldi
Insieme al cotechino (perché il maiale è simbolo di abbondanza e di progresso materiale) vengono servite per la cena di Capodanno: un'accoppiata considerata foriera di un anno ricco economicamente. Si deve ai Romani l'usanza di mangiarle a San Silvestro: a quel tempo veniva infatti regalata una borsa di cuoio da cintura piena di lenticchie, con l'augurio che a fine anno sarebbe stata invece piena di monete.

Gira pagina e trovi le ricette complete

Arrosto di manzo alla melagrana

Melagrana di buon auspicio
Viene citata dalla Bibbia come uno dei sette frutti della terra promessa: i suoi chicchi rosso rubino sono, fin dai tempi antichi, simbolo di abbondanza, fertilità e fortuna. Chiamata anche granata, è oggetto di miti e tradizioni millenarie in tutto il mondo; augurio di buona salute e fecondità, ideale a Capodanno, è presente anche sulle tavole dei matrimoni.

Semifreddo al torrone con salsa al miele e cioccolato

Frutta secca beneaugurante
Quella con il guscio è simbolo di protezione familiare dalle avversità. In molti Paesi la frutta secca è portatrice di buona sorte e abbondanza: Oltralpe se ne dovrebbero mangiare ben tredici tipi diversi, da noi ci si accontenta di noci, nocciole, arachidi, mandorle. Bene anche uvetta, fichi e datteri essiccati, benvenuti e augurali, anche se il guscio... non c'è.

NOVITÀ!



Costine

Le nuove costine pronte in pochi minuti!

/// *Le trovi* ///
IN DUE GUSTI
soprendenti



Sale e Pepe

Cotte a bassa temperatura.
Un piatto semplice, veloce, buono, con cui stupire.



Paprica e Rosmarino





Seguici sui nostri social e scopri chi siamo su **eatpink.it**

Fagottini alla zucca con cotechino

Per 6 persone

350 g di sfoglia di pasta fresca per lasagne
Per il ripieno: 250 g di polpa di zucca mantovana cotta a vapore - 40 g grana padano Dop grattugiato - olio extravergine di oliva - sale - pepe
Per il condimento: 110 g di polpa di zucca - 200 g di lenticchie di Castelluccio di Norcia Igp - 1 scalogno - 20 g di carota e 20 g di sedano puliti - 1 piccolo cotechino lessato - 1 foglia di alloro - prezzemolo - 20 g di grana in scaglie - brodo vegetale - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Spella il cotechino, sbriciolalo in modo grossolano e trasferiscilo sulla placca foderata con carta da forno. Inforna a 100° per 30 minuti, finché avrà rilasciato parte del grasso e inizierà a diventare croccante. Sciacqua le lenticchie e scolale. Spella e trita lo scalogno fine con la carota e il sedano. Taglia la zucca a cubetti.
2 Rosola gli ortaggi in poco olio a fuoco dolce per 10 minuti; unisci alloro e lenticchie e fai insaporire mescolando con 2 mestoli di brodo e cuoci per il tempo indicato sulla confezione, unendo altro brodo caldo e poi la zucca, 15 minuti prima di fine cottura. Cospargi il tutto con prezzemolo tritato molto fine (le lenticchie dovranno risultare umide). Taglia a cubettini la zucca per il ripieno, rosolala in padella con poco olio, mescolando, finché sarà asciutta. Mescolala con il grana fino a renderla cremosa, sala e pepa; mettila in una sac-à-poche.
3 Tuffa le sfoglie di pasta in acqua bollente salata, scolale e sgocciolale distese su un telo. Fai i fagottini (vedi box) e cuocili in acqua bollente salata con 1 cucchiaio di olio per pochi minuti, scolali con un mestolo forato e condiscili subito con le lenticchie alla zucca. Cospargili con le scaglie di grana e il cotechino croccante caldo e servi.

Preparazione 1 ora

Cottura 40 min.

Delicatezza dalle origini antiche

Lenticchie di Castelluccio Igp
Compaiono nell'Antico testamento e le prime norme per cucinarle sono state codificate addirittura da Marco Porcio Catone, nel 160 a.C. Tipiche dell'omonimo altopiano, quelle di Castelluccio di Norcia sono pregiate sia per le piccole dimensioni sia per la loro tenerezza: cuociono in soli 20 minuti e non richiedono ammollo.

COME FARE FAGOTTINI perfetti

Ritaglia le sfoglie cotte a quadrati di 6-8 cm; distribuisci al centro il ripieno di zucca e spennella i bordi con poca acqua. Forma il fagottino pizzicando due angoli opposti e trasferiscili man mano su un telo spolverizzato di farina.


1


2


3

Arrosto di manzo alla melagrana

Per 6 persone

1 kg di controfiletto di manzo - 5 melagrane - 6 peperoncini misti dolci - 2 lime - 1 mazzetto di timo e rosmarino - 1 cucchiaio di paprika affumicata (pimenton) - 40 g di pistacchi sgusciati - 20 g di spinacini - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Lascia la carne a temperatura ambiente per 2 ore e poi condiscila con sale e pepe; mescola la paprika con una noce di burro morbido e spalma il tutto uniformemente sulla superficie della carne. Bagnala con il succo filtrato di 2 melagrane e lasciala marinare per almeno un'ora.

2 Sgocciola il controfiletto dalla marinata e tienila da parte; rosolalo a fuoco medio-alto in un tegame capiente (che vada anche in forno) con 2 cucchiai di olio e i rametti di timo e rosmarino, girandolo spesso con due cucchiai, senza bucare la carne, fino a quando si sarà formata sulla superficie una crosticina ben dorata.

3 Aggiungi nel tegame 2 melagrane ben lavate e asciugate, tagliate a spicchi, i peperoncini e i lime puliti e tagliati a pezzi grossi. Irrora il tutto con la marinata filtrata e trasferisci il tegame nel forno già caldo a 220°. Cuoci l'arrosto dai 14 ai 20 minuti circa, secondo il grado di cottura desiderato, e poi fallo riposare avvolto con un foglio di alluminio per 10 minuti lasciando la teglia con il suo fondo di cottura nel forno spento. Al termine, affettalo e servilo con il fondo di cottura cui avrai aggiunto i pistacchi, i chicchi della melagrana rimasta e qualche foglia di spinacino.



Preparazione 30 min.

Cottura 20 min.

Croccanti e colorati

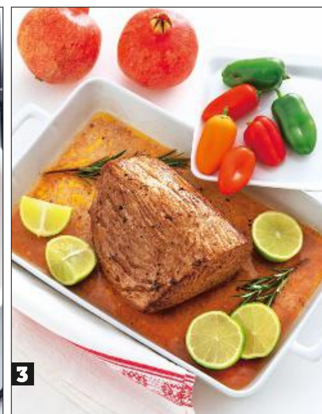
I peperoncini dolci
Sono detti dolci perché non contengono la capsaicina, che dona piccantezza ai tipici peperoncini. Di colore rosso, giallo o verde, dimensioni contenute e polpa sottile, regalano ai piatti un sapore fresco e mediterraneo. Sono ideali per la farcitura e la cottura al forno.

SPREMERE BENE la melagrana

Puoi ricavare il succo usando una centrifuga, oppure spremendo i chicchi attraverso un passaverdure con disco a fori piccoli, così da trattenere l'anima più dura del seme. Il succo è ideale per insaporire carni rosse, d'anatra o di pollo.


1


2


3


Lo Conte
Le Farine
Magiche®


Pizza
Fatte bene, per far bene
Lo Conte
Le Farine
Magiche®
SENZA LIEVITO
Farina di tipo "1" per
Pizza
100% FARINA ITALIANA
Macina a
PIETRA
Qual è la magia?
Leggera e saporita
Farina poco raffinata W 260

COME **TRITARE** il torrone

Spezzettalo prima con un batticarne, usato di taglio, poi intervieni con una mezzaluna o un coltello a lama grossa e pesante, ideali per tritare il torrone senza schiacciarlo. Puoi anche usare un robot da cucina.


1


2


3

Preparazione 45 min.

Cottura nessuna

Semifreddo al torrone

Per 6 persone

300 g di torrone alle mandorle artigianale - 4 albumi - 500 ml di panna fresca + 2 cucchiai per la salsa - 8 cucchiai di miele di fiori di arancio - 1 cucchiaio di miele al limone - 1/2 arancia non trattata - succo di limone - 30 g di mandorle sgusciate e non spellate - 10 g di pistacchi spellati - 60 g di cioccolato fondente

1 Spezzetta con un coltello a lama robusta il torrone e poi tritalo molto grossolanamente in un frullatore, in modo che si riduca in polvere con pezzetti più o meno grossi. Monta gli albumi con 2 gocce di succo di limone fino ad avere una massa molto gonfia e soda. Separatamente, monta la panna molto fredda e poi, sempre sbattendola con le fruste, incorpora il miele di fiori d'arancio a filo (reso più fluido dall'immersione in un bagnomaria tiepido). Incorpora il torrone sbriciolato agli albumi; aggiungi la panna montata al miele ai fiori d'arancio mescolando molto delicatamente con una spatola dal basso verso l'alto, per non smontare il composto.

2 Fodera una tortiera da 20 cm a cerniera con un foglio di carta da forno leggermente inumidita; versaci il composto, livellalo e poi metti lo stampo in freezer per almeno 6-8 ore. Toglilo 5 minuti prima di servire.

3 Per la salsa: spezzetta il cioccolato e scioglilo a bagnomaria con il miele al limone e 2 cucchiai di panna fresca, fino a ottenere una salsa omogenea che lascerai intiepidire. Sforma il semifreddo su un piatto, cospargilo con le mandorle e i pistacchi spezzettati e guarniscilo con qualche filettino sottile di scorzetta di arancia. Completa con la salsa al cioccolato, facendola cadere a filo da un cucchiaino in modo irregolare e servi.

Un "duro" dall'animo goloso

Torrone alle mandorle
Duro o morbido, questo dolce delle feste è ancora prodotto in modo tradizionale. Per realizzare questa ricetta sceglilo duro (si sbriciola più facilmente).



Preparazione 30 min.

Cottura 40 min.

8 piatti *in* CROSTA

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

A CURA DI **D.FALSITTA** RICETTE **D. MALAVASI**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Filetto di maiale farcito in crosta di pane

Per 4 persone
600 g di filetto di maiale - 2 scalogni - 160 g di pasta fresca di salame - 1 mazzetto di erbe miste (salvia, timo, rosmarino) - 1 foglia di alloro - 200 g di pasta da pane - 100 g di pancetta tesa a fette - farina - vino bianco secco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Spella gli scalogni, tritali con il mazzetto di erbe e fai appassire tutto in una padella con un filo d'olio; aggiungi la pasta di salame sbriciolata e rosolala a fuoco medio, mescolando per qualche minuto. Sfuma la preparazione con poco vino, lascialo evaporare e poi unisci sale e pepe. Spegni e fai raffreddare.
Incidi il filetto con un coltello a lama affilata per ottenere una tasca centrale e farciscilo con il composto preparato. Spolverizzalo all'esterno con un po' di sale e pepe, avvolgilo con le fette di pancetta leggermente sovrapposte. Trasferiscilo in una pirofila oliata, unisci l'alloro e cuocilo in forno già caldo a 200° per 12 minuti. Sforna e lascia intiepidire.
Stendi la pasta da pane molto sottilmente su una spianatoia infarinata, avvolgici il filetto e sigilla i bordi facendoli aderire bene sotto il rotolo. Spennella la pasta con un filo d'olio emulsionato con poca acqua leggermente salata e poi incidila in 2 punti alle estremità della superficie per permettere la fuoriuscita del vapore. Prosegui la cottura su una placca foderata di carta da forno per una ventina di minuti, fino a quando la crosta sarà dorata e servi dopo pochi minuti di riposo.

Verdure alla crema in pasta fillo

Per 8 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 25 minuti

200 g di pasta fillo - 300 g di cimette di broccoli - 3 carciofi - 200 g di patate - 10 cm di porro - 2 carote - 1/2 cucchiaino di semi di finocchietto - 1 mazzetto di timo - 200 ml di panna acida (oppure 150 g di mascarpone + 50 ml di latte + 50 ml di yogurt) - 60 g di burro + quello per la pirofila - sale - pepe

Pulisci i broccoli, i carciofi, le patate, il porro e le carote; taglia tutti gli ortaggi a pezzetti. Scottali in acqua bollente salata per 3-4 minuti; scolali, tuffali in acqua e ghiaccio e sgocciolali.
Trasferisci le verdure in una pirofila da 25x18 cm imburrata e condiscile con la panna acida, sale e pepe, una manciatina di foglioline di timo e i semi di finocchietto pestati.
Fai fondere il burro e spennellalo sui fogli di pasta fillo su un solo lato, quindi accoppiali due a due e piegali a fisarmonica. Appoggiali sulle verdure sovrapponendoli leggermente in modo da coprire bene tutta la superficie della teglia. Sala e pepa abbondantemente. Cuoci in forno già caldo a 200° per 20 minuti o finché la crosta sarà dorata.





"Per questa ricetta, scegli una qualità di zucca dalla polpa bella asciutta come la delica, la mantovana o la butternut".

Preparazione 30 min.

Cottura 1 ora

Crema di zucca con porcini nella sfoglia

Per 4 persone
1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare - 600 g di polpa di zucca - 8 porcini surgelati, a fettine - 2 scalogni - 1 rametto di rosmarino - 1 uovo - latte - brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - burro - 1 cucchiaio di sale grosso - sale fino - pepe

Pesta il sale grosso e mettilo in una ciotolina con un po' di aghi di rosmarino per almeno un'ora. Spella gli scalogni, tritali e falli appassire in una casseruola con 1 cucchiaio d'olio e 20 g di burro. Unisci la zucca tagliata a cubetti e falla insaporire per 4 minuti mescolando. Aggiungi il brodo necessario a coprire la zucca poco più che a filo e cuoci a fuoco dolce per 30 minuti. Frulla, aggiungi sale, pepe e conserva in caldo.
Fai saltare i porcini per 5 minuti in padella con un filo d'olio e il rosmarino rimasto, poi unisci sale e pepe. Distribuisci la crema di zucca in 4 ciotole da forno e cospargila con i porcini.
Taglia la sfoglia in 4 dischi con diametro di 1,5 cm maggiore delle ciotole, falli aderire sui bordi, spennellali d'uovo sbattuto con 1 cucchiaio di latte e cospargili con il sale al rosmarino. Inforna a 220° per i primi 3-4 minuti in modo che la sfoglia si gonfi e poi a 200° per altri 10 minuti, finché sarà ben dorata.

Sfogliate alle pere con mousse di cioccolato

Per 4 persone
2 rotoli di pasta sfoglia rettangolare - 2 pere Abate - 150 g di zucchero - 2,5 dl di vino rosso amabile - 1 bacca di anice stellato - 1 stecca di cannella - 1 chiodo di garofano - 2 scorzette di arancia non trattata - cacao amaro - 1 uovo - latte - burro - 200 g di cioccolato fondente - 2 dl di panna fresca - 1 cucchiaio di Barolo chinato

Fai scaldare il vino, unisci lo zucchero, le scorzette, le spezie e fai bollire per 10 minuti. Sbuccia le pere, tagliale a spicchi e mettili in una teglia imburrata, versa lo sciroppo e inforna a 180° per 10 minuti continuando a irrorarle. Lasciale intiepidire nel forno spento.
Spezzetta il cioccolato in una ciotola, fai bollire 125 ml di panna e versala sul cioccolato. Attendi un minuto, mescola energicamente e poni in frigo per 5 minuti. Poi versa il Barolo chinato, monta la panna rimasta, incorporala al mix e metti in frigo.
Ritaglia ogni sfoglia in 8 e sovrapponi i rettangoli a 2 a 2 sigillandoli con acqua. Spennella la superficie con l'uovo sbattuto insieme a poco latte e inforna a 200° per 10 minuti, poi a 180° per altri 10. Lascia intiepidire i rettangoli, separali con la punta di un coltello e farciscili con le fettine di pera, spolverizza di cacao e servi con la mousse di cioccolato.

"Il Barolo Chinato è un vino da dessert aromatizzato con diverse spezie. Tra queste vi è la particolare corteccia di China calissaja che gli dà nome".



Preparazione 30 min.

Cottura 45 min.

lo sapevi che...

le pere E IL VINO *ROSSO*

Sono un connubio celebre; si tratta infatti degli ingredienti principali di un corroborante dessert piemontese che si prepara cuocendo i frutti nella Barbera o nella Bonarda con spezie e scorze di agrumi.

200 STRATI

Sono quelli previsti (come minimo) nella preparazione della sfoglia, ottenuta alternando strati di pasta e burro, ma possono arrivare al migliaio.

CON miele e mele verdi

Se ami l'abbinamento dei tomini di capra con un gusto dolce, prova anche questa ricetta: ricava 4 quadrati da un rotolo di pasta sfoglia, spennellali con un cucchiaino di miele di castagno, sovrapponi le fettine sottili di una mela Granny Smith non sbucciata e inforna a 200° per 10-15 minuti. Sforna, distribuisci mezzo tomino di capra su ogni sfoglia, chiudi e inforna nuovamente per 5 minuti. Cospargi le sfoglie con una macinata di pepe e servile calde.

Tomini alle mele cotogne in pasta brisée

Per 4 persone
1 rotolo di pasta brisée - 4 tomini di capra da 100 g l'uno - 500 g di mele cotogne mature - 1 mandarino non trattato - 120 g di zucchero - 40 g di gherigli di noci spellati - 2 rametti di timo al limone - latte - pepe

Sbuccia le mele, elimina il torsolo, taglia la polpa a pezzi e mettila in una casseruola antiaderente con lo zucchero, 2 scorzette del mandarino e il suo succo filtrato. Cuoci mescolando di tanto in tanto per circa un'ora fino a ottenere una composta molto densa. Verso la fine, aggiungi se necessario ancora un po' di zucchero e lascia che si sciolga del tutto prima di spegnere.
Trita finemente 20 g di noci e spezzetta le altre. Srotola la brisée e tagliala a dischi abbastanza grandi per avvolgere i tomini. Fai aderire ai dischi le noci tritate con un matterello e poi voltali sull'altro lato. Spalmali con un po' di composta di cotogne, metti al centro i tomini, una macinata di pepe, la composta rimasta, il timo e le noci spezzettate. Richiudi la brisée sui formaggi, incidila leggermente e, se ti piace, guarniscila a piacere con i ritagli di pasta.
Spennella la pasta con un po' di latte e cuoci i tortini in forno già caldo a 200° per 20 minuti circa, fino a doratura. Decora con il timo.

"Metti i tomini in frigorifero per 15 minuti prima di utilizzarli in modo da farli rassodare ed evitare che si sciolgano mentre componi la ricetta".

Preparazione 30 min.
Cottura 80 min.

Preparazione 40 min.
Cottura 45 min.

"Per meringhe più sode, monta gli albumi con 10 g di zucchero a velo e 10 g di semolato. Poi unisci le stesse dosi di zucchero e amalgama delicatamente".

Gratin di uva e zabaione in crosta di meringa

Per 4 persone
800 g di acini di uva mista senza semi - 4 tuorli - 1 albume - 180 g di zucchero - 1,6 dl di vino bianco da dessert - 4 amaretti morbidi - 20 g di burro

Imburra leggermente 4 tegamini da forno di 15 cm circa, cospargili con gli amaretti sbriciolati e riempili con gli acini di uva.
Monta i tuorli con 130 g di zucchero in una casseruola a bagnomaria, senza far bollire l'acqua. Quando lo zucchero si sarà perfettamente sciolto, aggiungi il vino e, sempre sbattendo con la frusta, monta il composto per 12-15 minuti circa, fino a ottenere una crema gonfia e spumosa. Distribuiscila nei tegamini e cuoci in forno già caldo a 200° per 15 minuti, coprendo la superficie con un foglio di alluminio nel caso la crema tenda a scurirsi troppo.
Monta l'albume a neve aggiungendo verso la fine 40 g di zucchero, distribuisci la meringa ottenuta sull'uva allo zabaione, cospargila con lo zucchero rimasto e falla gratinare sotto il grill per qualche minuto.

Pâté di carni miste al timo

Per 8 persone
Preparazione 50 minuti
Cottura 1 ora e 10 minuti

300 g di farina - 150 g di burro - 1 mazzetto di timo - 1 arancia non trattata - 200 g di petto o coscia di pollo - 200 g di salsiccia - 200 g di lonza di maiale - 2 uova - 40 g di grana padano Dop grattugiato - 2 porri sottili - 1 spicchio d'aglio - cannella in polvere - noce moscata - 2 cucchiai di liquore all'arancia - latte - 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Frulla la scorza dell'arancia con la farina e la metà del timo. Impasta il mix con il burro a pezzetti, un pizzico di sale e l'acqua fredda necessaria a ottenere un impasto omogeneo. Avvolgilo nella carta da forno e tienilo al fresco per mezz'ora. **Monda i porri** e rosola solo la parte più tenera con l'olio e il succo dell'arancia, sala e cuocili coperti per 10 minuti mescolando spesso. Passa al mixer le 2 carni e la salsiccia, uniscile in una ciotola con i porri, le uova, il grana, il timo rimasto e l'aglio tritati, un pizzico di noce moscata e uno di cannella, il liquore e una macinata di pepe. **Tira la pasta**, sistemala in uno stampo da plumcake da 24x10 cm, rivestito di carta da forno. Versavi il ripieno; tira gli avanzi di pasta, tagliali a strisce e, intrecciandole, copri completamente il ripieno, sigillando bene i bordi. Spennella con il latte e informa a 200° per un'ora. Fai riposare 10 minuti prima di sformare e servire a fette spesse.





Preparazione 45 min.
Cottura 90 min.

"Per assicurarti che i tagli praticati nella pasta restino aperti durante la cottura, infila al loro interno un rotolino di carta rivestito di alluminio".

Timballo di tortellini al ragù di coniglio

Per 4 persone
2 rotoli di pasta brisée - 500 g di tortellini piccoli al prosciutto crudo - 350 g di polpa di coniglio - 50 g di prosciutto crudo - 1/2 carota - 1/2 costa di sedano - 1 cipolla piccola - 1 foglia d'alloro - 1 rametto di salvia - 150 ml di vino bianco - 120 g di besciamella - 40 g di nocciole tostate - 1 tuorlo - 2 cucchiai di latte - grana padano Dop grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Pulisci la carota, il sedano e la cipolla e tritali in un mixer con il prosciutto e il coniglio. Rosola il mix con 3 cucchiai d'olio, l'alloro e 3 foglie di salvia, mescolando per almeno 5 minuti e poi sfuma con il vino. Prosegui a fuoco medio per 25 minuti, aggiungendo man mano brodo caldo e mescolando spesso. Sala e pepa. **Srotola una confezione** di brisée lasciandola sulla carta e rivesti il fondo e i bordi di una teglia apribile di 22 cm. Cuoci i tortellini in acqua salata o brodo per 2 minuti, scolali e condiscili con il ragù e la besciamella unendo le nocciole a pezzetti e poco grana. **Riempi la tortiera** e poi coprila con la brisée rimasta sigillando ed eliminando l'eccedenza. Spennella la superficie del timballo con il tuorlo sbattuto insieme al latte e incidila in qualche punto. Inforna a 190° per 25 minuti e lascia riposare 10 minuti prima di sformare.

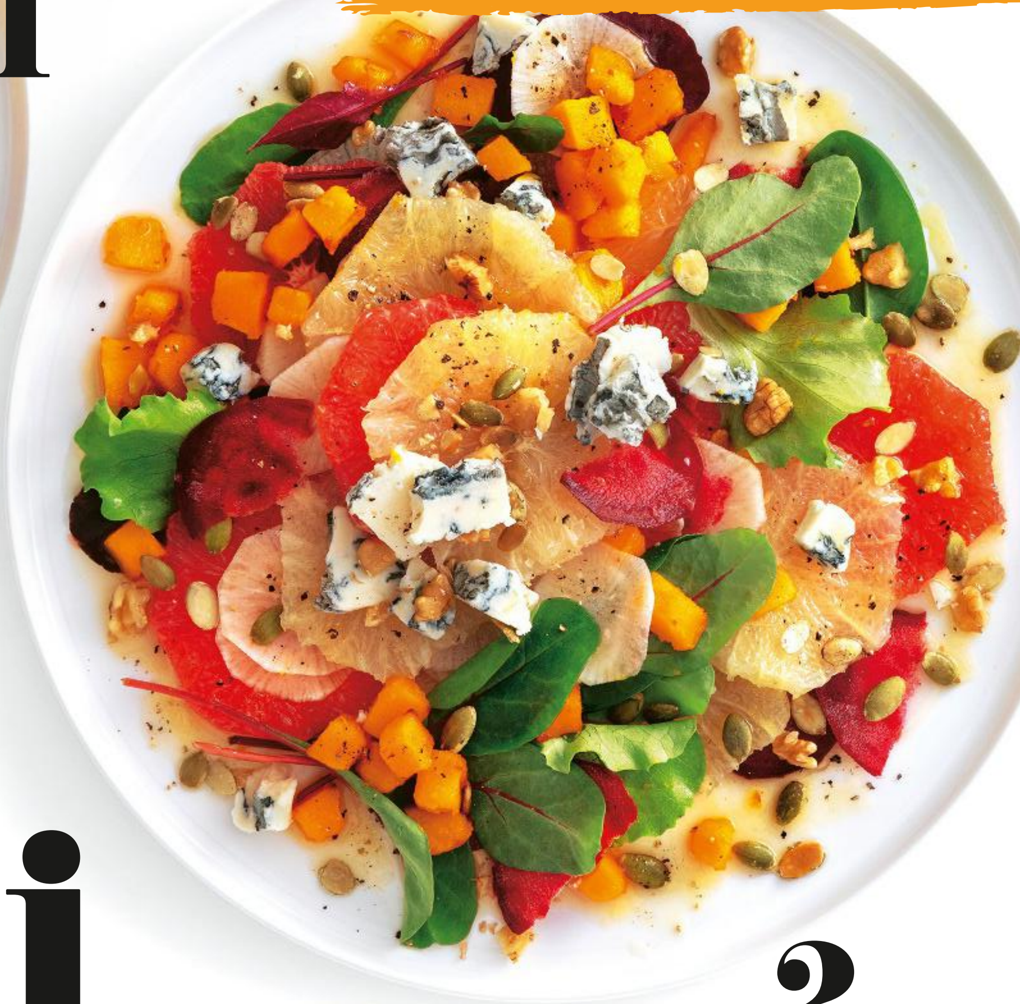
alternativa NATURALE *SURGELATA*

Puoi realizzare il timballo con una pasta sfoglia surgelata di ottima qualità, già stesa e pronta all'uso. Quella prodotta da Koch si presenta in 2 panetti di mezzo cm che si scongelano rapidamente e risultano già pronti per essere lavorati. È disponibile nei supermercati sia in confezione da 500 g che da un kg, oppure nel classico rotolo da 600 g. La catena del freddo consente di evitare l'aggiunta di conservanti e additivi. Info: www.kochbz.it





1



2



insalate di agrumi

Profumi intensi che caratterizzano queste ricette raffinate, cui danno un tocco invernale e coloratissimo: arance, limoni, pompelmi ricchi di succo trasformano semplici piatti di verdura in antipasti o secondi chic che delizieranno gli ospiti

A CURA DI **F. TAGLIABUE** RICETTE DI **D. MALAVASI** FOTO DI **S.FEDRIZZI**

1 All'avocado con gamberi e tartare di branzino al mango

Sbuccia 1 piccola **cipolla rossa**, affettala e lasciala in ammollo in acqua fredda per almeno 30 minuti; scolala, asciugala e tagliala a julienne. Sbuccia al vivo 4 **arance** e 2 **pompelmi rosa**, poi separa gli spicchi e spellali molto delicatamente. Emulsiona in un barattolino con coperchio 4 cucchiai di **olio extravergine** d'oliva con il succo di 2 **lime**, 2 pizzichi di **peperoncino** secco sbriciolato, **sale** e 1 macinata di **pepe bianco**. Priva 250 g di **code di gambero** sgusciate del filetto nero sul dorso, sciacquale e scottale a vapore dai 3 ai 5 minuti, secondo grandezza. Taglia a cubetti 200 g di filetto di **branzino** già abbattuto e la polpa di 1/2 **mango**. Taglia a fettine la polpa di 1 **avocado** bagnandola man mano con il succo di 1/2 lime non trattato; riduci la scorza a filetti sottili con un rigalimoni. Distribuisci sul piatto gli spicchi delle arance e dei pompelmi alternandoli ad avocado e gamberi. Cospargi il tutto con fettine di cipolla e dadolata di branzino e mango; sala e bagna con l'emulsione al lime, poi completa con le scorzette. Fai insaporire al fresco per 10 minuti e servi.

2 Alla zucca con roquefort e chips di rapa

Emulsiona 2 cucchiai di **olio extravergine d'oliva** con il succo di 1 **limone verde**, 1 cucchiaio di **miele di arancio** liquido, 1 pizzico di **sale** e 1 di **pepe**. Taglia a cubetti 250 g di polpa di **zucca butternut** e rosolala in una padella con un filo di olio e qualche foglia di **timo** per 5 minuti, poi condiscila con sale e **pepe**. Pulisci 40 g di **baby leaves** (insalatina a foglie piccole verdi con costa rossa) o misticanza. Sbuccia al vivo 2 **pompelmi gialli** e 3 **pompelmi rosa** e affettali. Pela 1 piccola **rapa bianca** e 1 **rapa rossa** e tagliale a chips sottiilissime con la mandolina. Sistema le fette di pompelmo sul piatti con le baby leaves e le chips di rapa, aggiungi la zucca a dadini, 120 g di **roquefort** sbriciolato grossolanamente, 1 cucchiaio di **semi di zucca tostati** e 30 g di **gherigli di noce** spezzettati. Condisci tutto con la citronette, lascia insaporire per 3-4 minuti e servi.



3

3 Al finocchio e indivie con uva sultanina, pinoli ed erbe

Lava 2 **pomelo**, 3 **arance** di varietà diversa, 2 **pompelmi rosa**, 1 **limone giallo**, 1 **limone verde** e 200 g di **kumquat** non trattati, asciuga bene e affetta sottilmente. Pulisci 1 **finocchio** fresco e sodo eliminando le foglie esterne dure, taglialo a metà e poi affettalo molto sottilmente con la mandolina. Pulisci 1/2 cespo d'**indivia verde** e 1/2 d'**invidia bianca** e taglia le foglie a julienne, nel senso della lunghezza. Tosta 30 g di **pinoli** in un padellino antiaderente, spezzetta qualche rametto di **finocchietto** e tagliuzza finemente 4 steli di **erba cipollina**. Mescola gli agrumi con il finocchio e l'indivia, condisci con **sale** e un filo di **olio extravergine d'oliva**, cospargi con le erbe aromatiche, 30 g di **uva sultanina** e i **pinoli.** Lascia insaporire l'insalata per qualche minuto e servi.



4

4 All'anatra affumicata con melone verde e melagrana

Sbuccia al vivo 8 **arance** di diverse qualità, affettale sopra un piatto fondo per raccoglierne il succo e poi dividi ogni fetta a metà. Taglia a cubettini piccoli 200 g di polpa bianca di **melone verde invernale** e cospargili con 1 cucchiaino di **scorza di arancia non trattata**, grattugiata. Distribuisci le arance e il melone sul piatto, aggiungi 320 g di **petto di anatra affumicato** privato del grasso, a fettine sottili, qualche ciuffetto di **valeriana** e 2 cucchiai di **chicchi di melagrana**. Emulsiona il succo delle arance con 1 pizzico di **sale** e 1 di **pepe**, 3 cucchiai di **olio extravergine d'oliva** e 1 cucchiaino di **aceto balsamico**; condisci l'insalata e cospargila con 30 g di **pistacchi** spellati e spezzettati. Falla riposare al fresco per una decina di minuti prima di servire.

Scelti PER VOI

Creative idee per un Natale diverso

Sarà un Natale particolare questo del 2020, da vivere con massima precauzione ma anche con grande dolcezza. In queste pagine presentiamo alcune proposte ideali per festeggiare al meglio assieme ai nostri cari, panettoni, vini, cioccolateria, liquori e innovative soluzioni per abbinamenti davvero unici.

Shockino Mix Experience

Handmade in Italy



Unico al mondo, consente di personalizzare la scatola di cioccolatini e il suo contenuto. Con pochi click potrete scegliere dimensioni della scatola, gusti e grafica. Una volta a casa, potrete comporre tra loro i cioccolatini della box giocando con varie combinazioni di gusto alla ricerca del mix perfetto.

Ferrazzano (CB) - Contrada Taverna, 18
Tel. 0874 686258 - www.shockino.it -





Pasticceria Tiri 1957

I maestri dei dolci lievitati

Da nonno Vincenzo al nipote Vincenzo: da oltre 60 anni e tre generazioni Casa Tiri coltiva l'arte della lievitazione per produrre i dolci della tradizione come panettoni, pandoro e colombe e innovativi biscotti, cioccolatini, creme e gelati a base di lievito madre. Qui, secondo la ricetta di famiglia, nasce il Panettone più premiato d'Italia: 3 fasi d'impasto, 3 lunghe lievitazioni e 72 ore di lavorazione.



Acerenza (PZ) - Via A. Gramsci, 2/4 - Tel. 0971 281487 - www.tiri1957.it -

---

Cantina di Santadi

Vini che narrano la Sardegna





Cantina di Santadi, grazie al famoso enologo Giacomo Tachis, nel corso dei tantissimi anni di collaborazione ha prodotto capolavori d'eccellenza: emozionanti vini da invecchiamento come Terre Brune, Rocca Rubia, Noras e Araja e, sempre tra i rossi, Grotta Rossa e Antigua. Completano la gamma lo Spumante Metodo Classico Solais ed i bianchi Villa di Chiesa, Cala Silente, Pedraia e Villa Solais. Tra i vini da dessert il Latinia ed il Festa Noria.

Santadi (SU) - Via Giacomo Tachis, 14 - Tel. 0781 950127 - www.cantinadisantadi.it -

Dolcinella

Dolcezze del palato



Laboratorio artigianale di cioccolato e dolci leccornie, Dolcinella è un'azienda al femminile che lavora con materie prime d'eccellenza: cioccolatini, frutta essiccata, pasta reale con mandorle biologiche siciliane, crema alle nocciole, croccante modenese, meringhette al pistacchio. Golosissime bontà!

Primiero (TN) - Via Scalette, 11/A
Tel. 340 6930745
www.dolcinella.it -

Zafferamo

Qualità e sapori autentici



Società cooperativa agricola, Zafferamo produce e commercializza spezie, liquori, miele e frutta secca, un ricco assortimento di prodotti di qualità lavorati nel rispetto della natura. Ottimo in tutte le stagioni il suo liquore allo zafferano puro, delicato, dolce e sublime, con fresche note di limone.

Frosinone - Via Garibaldi Giuseppe, 83
Tel. 339 6565675
www.zafferamocc.it -

Parodi Nutra

Sosteniamo la biodiversità



Da una nocciola unica, preistorica e pazientemente ritrovata, coltivata su pendii di montagna, raccolta e selezionata a mano, nasce la crema fondente spalmabile di qualità superiore Il Parodi.
Un capolavoro dal gusto unico e inconfondibile che, al primo assaggio, fa dire a tutti troppo buona! Ingredienti: 52% di nocciole "misto chiavari" liguri delle valli del Tigullio e poi zucchero di canna, cacao magro amaro in polvere e burro di cacao. Una vera delizia, intensa e genuina.
Provatela, un cucchiaio tira l'altro!





Campomorone (GE) - Via Valverde, 146 - Tel. 010 790315
Acquistala online e nei migliori negozi (in Liguria) www.ilparodi.com -



Jo Ressel Gin

Il gin protagonista nel piatto

Il giovane chef Emin Haziri ha creato Jo Ressel Gin per la cucina di nuova generazione.
Jo Ressel Vento Carsico, con sapore intenso di Pino Mugo e sentori di sottobosco, è ideale con le carni più gustose e selvatiche. Il delicato Jo Ressel Brezza Adriatica si sposa alla perfezione con pesce e dessert.

Trieste - Tel. 327 4641387
www.jo-ressel.com
info@jo-ressel.com -



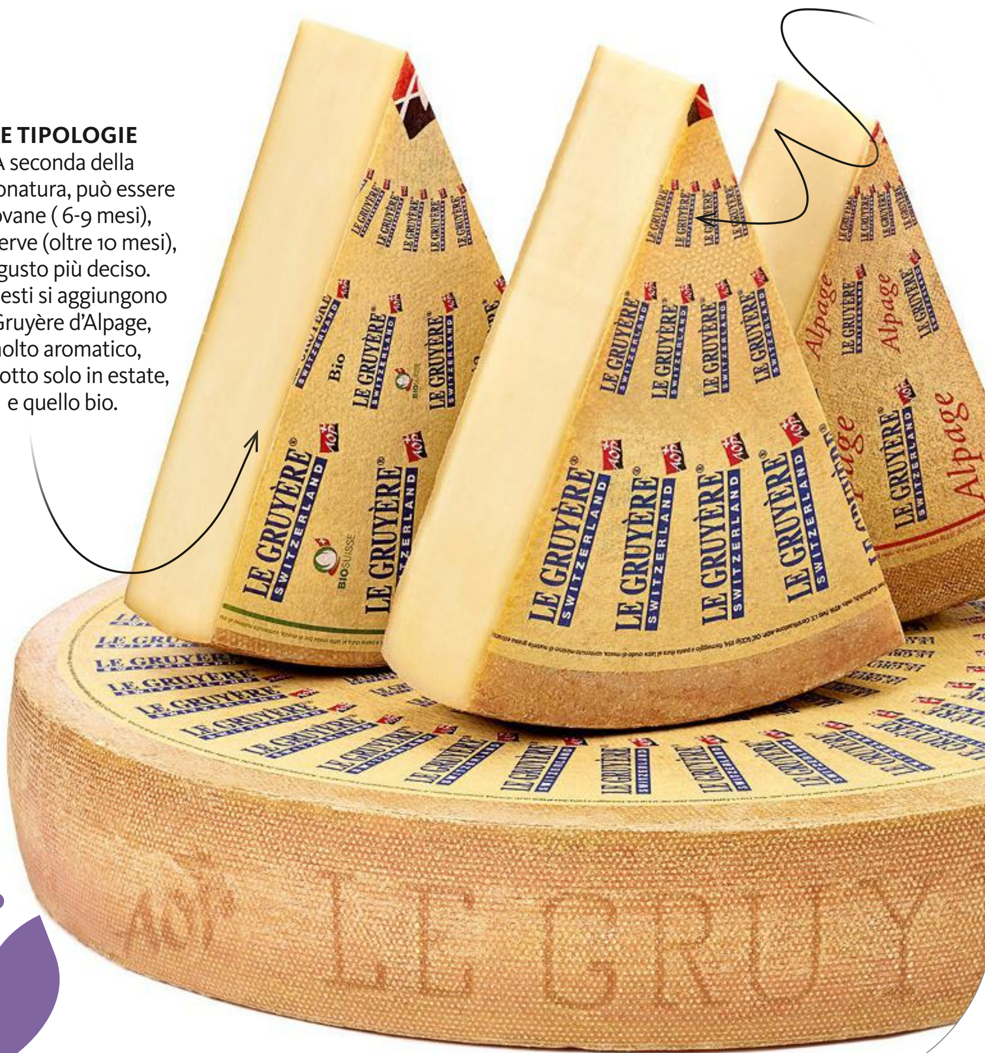
DI PAOLA MANCUSO

gruyère

Viene prodotto fin dal XII secolo nell'omonima zona collinare nel cantone di Friburgo, in **Svizzera**. La lavorazione artigianale di questa Dop d'Oltralpe si è conservata fino ad oggi: gli allevatori di mucche, dello stesso territorio, consegnano il latte fresco ai maestri casari due volte al giorno. Dopo la fase di cagliatura in vasche di rame, la massa viene versata in forme che rimangono immerse per 24 ore in un bagno di sale, per poi passare alla stagionatura e all'affinamento. Ne nasce un formaggio **a pasta dura** dal sapore sapido e aromatico che diventa più deciso man mano che prosegue la maturazione. Nonostante il nome ricordi "groviera" che associamo a un formaggio "con i buchi" (in realtà si tratta dell'Emmentaler), il Gruyère è pressoché **privo di occhiatura**.

LE CARATTERISTICHE
La pasta è fine, leggermente umida, di consistenza morbida e colore avorio che varia con la stagionatura. La crosta è granulosa, ricoperta da una leggera patina. Per riconoscere l'autentico Gruyère Dop, il nome è impresso sullo scalzo delle forme.

LE TIPOLOGIE
A seconda della stagionatura, può essere giovane (6-9 mesi), o Réserve (oltre 10 mesi), di gusto più deciso. A questi si aggiungono il Gruyère d'Alpage, molto aromatico, prodotto solo in estate, e quello bio.





CLASSICA fonduta

Il Gruyère si utilizza in cucina per preparare uno dei più tipici piatti svizzeri, la fondue, ovvero la fonduta. Si strofinano le pareti di un pentolino con 1 spicchio d'aglio spellato e schiacciato, si aggiunge il formaggio grattugiato o a cubetti con poco amido di mais, si versano vino bianco, succo di limone e, in alcune varianti, kirsch. Poi si fa cuocere a fiamma dolcissima finché il formaggio si sarà fuso completamente. La fonduta va poi trasferita sull'apposito fornelletto (il caquelon) per non farla rapprendere. Si gusta con crostini o verdure.

400 LITRI DI LATTE FRESCO

Sono quelli necessari a produrre una forma di 35 kg. Per questo è un formaggio di alto contenuto nutrizionale, ricco di minerali (soprattutto calcio e fosforo).

PRENDI NOTA un prodotto NATURALE

Il latte crudo di partenza è ricavato da mucche nutrite con foraggio naturale privo di conservanti (erba in estate, fieno in inverno). È vietato utilizzare additivi sia durante la produzione, sia durante la stagionatura.



Gratin di belga al rosmarino

Preparazione **20 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 cespi di indivia belga - 100 g di Gruyère - 200 ml di panna fresca - 2 uova - 1 rametto di rosmarino - 1 foglia di alloro - 40 g di burro - sale - pepe







Elimina le foglie esterne più sciupate della belga, lavala, asciugala e taglia ciascun cespo in 4 spicchi. Versa in una casseruola la panna con la foglia d'alloro pulita e spezzettata. Fai intiepidire, lascia in infusione per 10 minuti, poi elimina l'alloro.

Sguscia le uova in una ciotola e, con l'aiuto di una frusta, sbattile con la panna aromatizzata, il Gruyère grattugiato con la grattugia a fori grossi, una macinata di pepe e un pizzico di sale.

Fai fondere 30 g di burro in un tegame con il rametto di rosmarino, unisci la belga e falla stufare per 7-8 minuti, girandola su tutti i lati. Sgocciolala e mettila in una pirofila unta con il burro rimasto. Versaci sopra il composto di uova preparato e fai gratinare nel forno già caldo a 180° per circa 30 minuti.

la ricetta in più

Soufflé al formaggio

Per 6 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 30 minuti

4,5 dl di latte - 90 g di farina - 4 uova - 40 g di grana padano Dop grattugiato - 80 g di Gruyère grattugiato - 1 cucchiaio di timo tritato - noce moscata - 90 g di burro + quello per gli stampi - sale - pepe

Scalda il latte, sciogli il burro in una casseruola, aggiungi la farina e mescola fino a ottenere un composto denso e liscio. Versa il latte caldo a filo, mescolando con una frusta, e cuoci a fuoco basso finché avrai ottenuto una besciamella densa; toglila dal fuoco, sala, pepa e profuma con una grattatina di noce moscata.
Incorpora alla besciamella il grana, il Gruyère e il timo, mescolando, e lascia intiepidire. Quindi, aggiungi prima i tuorli, 1 alla volta, e poi gli albumi montati a neve fermissima con un pizzico di sale, unendoli poco alla volta e con delicatezza, per non farli smontare.
Distribuisci il composto ottenuto in 6 stampini da soufflé monoporzione imburrati uniformemente e informa a 180° per 20 minuti circa, finché i soufflé saranno gonfi e dorati. Servi subito, prima che si sgonfino.



DI **MONICA PILOTTO** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

schiaccianoci



1 Opera di Natale

È proprio uno schiaccianoci a forma di ussaro il protagonista della celebra fiaba di Natale il "Principe Schiaccianoci", rappresentata nel balletto con musiche di Čajkovskij. Tra favola e utilizzo, lo schiaccianoci resta lo strumento necessario sulla tavola delle feste per gustare noci e nocciole e anche i frutti di mare.

2 "Datemi una leva e...

...solleverò il mondo" è la celebre frase attribuita ad Archimede. Il nostro schiaccianoci, che a prima vista sembra un utensile un po' banale, ha ben due leve e una storia antica, tanto che il Museo Archeologico di Taranto ne conserva uno in bronzo che risale al III secolo a.C. In seguito vennero quelli in legno, come l'ussaro della favola. Nel corso del tempo si è diffuso soprattutto nei Paesi del Nord Europa, arricchito di decorazioni, con sembianze di animali e design innovativi.

utensili da favola

belli e pratici

La funzione dello schiaccianoci è semplice: serve a eliminare il guscio di noci, nocciole e mandorle. I designer hanno coniugato efficienza ed estetica e il risultato non è per niente scontato. Le noci non saranno più al sicuro in bocca al coccodrillo Sweetheart, in fusione di alluminio nero (€ 45) firmato dal designer Jim Hannon-Tan, lo stesso autore del cuore in acciaio inox da tasca da usare come punteruolo (€ 17). Lo schiaccianoci Scoiattolo, del designer Andrea Branzi, è in acciaio inox e legno (€ 89). **Alessi**.

3 Consigli per l'acquisto

Scegli quelli più pratici e maneggevoli, robusti e amici dell'ambiente, prodotti con materiali riciclabili, facilmente smaltibili. Solitamente sono in acciaio inox, cromato o zincato e alcuni modelli hanno inserti in plastica che rendono la presa più comoda.

Flan di zucca, lardo e noci

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 55 minuti

600 g di zucca Delica - 3 uova - 1 dl di panna fresca - 20 g di amido di mais - 50 g di grana padano Dop grattugiato - 80 g di lardo - 30 g di gherigli di noce - 2 rametti di timo - 20 g di burro - sale - pepe nero

Monda la zucca, eliminando la buccia e i semi e riduci la polpa a dadini. Cuocili a vapore per 15 minuti o finché risulteranno morbidi, poi lasciali raffreddare. Tienine da parte alcuni per il decoro e frulla quelli rimasti con un mixer a immersione. Aggiungi la panna, il grana padano, le uova, l'amido di mais, sale, una macinata di pepe e frulla fino a ottenere un composto liscio e cremoso. **Imburra 4 stampi** da budino liscio del diametro di 7 cm, versa il composto di zucca, trasferisci gli stampi in una teglia dai bordi alti, riempila di acqua bollente fino ad arrivare a 2/3 di altezza degli stampi e cuoci a bagnomaria in forno già caldo a 180° per 35 minuti circa. **Intanto fai rosolare in padella** le fette di lardo finché diventeranno dorate, poi trita i gherigli di noce e rosolali nel grasso di cottura del lardo. Togli i flan dal bagnomaria, lasciali raffreddare, sformali nei piatti e ricoprili con le fette di lardo e con i gherigli di noce; infine insaporiscili con le foglioline di timo e i dadini di zucca tenuti da parte.



FRUTTA SECCA non hai scampo



A PISTONE

Le dimensioni di uno schiaccianoci variano a seconda del modello. Questo è tra i più grandi e avrà bisogno di maggiore spazio dove riporlo. Caratteristica degna di nota è la possibilità di regolare la tenaglia, così da adattarsi a frutta in guscio di qualunque dimensione. Il meccanismo è in acciaio, base e manico sono in legno naturale (**Maiuguali**, cm 20x16, € 30).



IN LEGNO

Per chi ama essere in contatto con la natura e percepire al tatto la piacevolezza di un materiale caldo, quasi vellutato, lo schiaccianoci in legno d'ulivo a pinza è ciò che ci vuole. Ogni pezzo è unico perché realizzato artigianalmente, è molto resistente e ha un'impugnatura comoda (**Arte Legno Spello**, cm 27x6, € 18).



COMPLETO DI CIOTOLA

Elegante sulla tavola delle feste, la ciotola portanoci in porcellana bianca ha un supporto in bambù con uno spazio predisposto per lo schiaccianoci chrome plated; i manici, nella parte esterna, sono rifiniti con inserti zigrinati di gomma che rendono piacevole e sicura l'impugnatura (**Brandani**, cm 19,5x7, €28).



REALTÀ MANIPOLATA

Esercita lo stesso fascino di un gioiello lo schiaccianoci Forest che, nella parte dei manici, riprende fedelmente la forma di una noce. Realizzato in fusione di ottone massiccio, è disponibile anche nella versione nera e va pulito con un panno morbido e asciutto (**Ferm Living** su finnishdesignshop.it, cm 12,5x4,7x4,5, € 35).



LINEE CLASSICHE

Il mondo della frutta secca è ricco di tante preziose varietà: noci, nocciole, mandorle e ancora noci pecan, macadamia... Tutte, dalle più piccole alle più grandi, si possono aprire facilmente con lo schiaccianoci dall'impugnatura ergonomica, a tre sezioni diverse, lavabile anche in lavastoviglie (**Tescoma**, cm 18, € 16,90).

DI SILVIA BOMBELLI

Asti Docg

Torna la voglia di vini briosi e aromatici, per brindare al nuovo anno in modo informale, concedendosi qualcosa di buono e non troppo impegnativo. Come l'Asti Docg, certificato dal 1993, molto adatto alle feste perché è un grande classico, elegante ed equilibrato. È un **vino frizzante amabile** ottenuto con metodo Charmat per la presa di spuma dopo la pigiatura soffice dell'uva Moscato Bianco. Tradizionalmente si serve ben fresco (6-8°) in **bicchiere a coppa** e si beve abbastanza giovane. Perfetto per accompagnare i dolci lievitati, la piccola pasticceria e la frutta secca, è molto più versatile di quanto si pensi. Infatti, gli **estimatori lo abbinano** anche ai formaggi semistagionati e ad alcuni piatti etnici speziati. Può persino ravvivare un menu leggero a base di minestra, pollame e cardi, giocando sul contrasto tra dolce e amarognolo.

ZONA DI PRODUZIONE

Dal 1932 l'area comprende 51 comuni tra Asti, Alessandria e Cuneo dove clima e colline (a 260-460 mt.) potenziano il tipico aroma muschiato dell'uva Moscato Bianco.





PRENDI NOTA

GLI AROMI

Prodotto con uve Moscato Bianco 100% è un vino paglierino brillante. Delicatamente dolce, aromatico con spuma fine e vellutata, ha un profumo floreale con note di salvia e miele. La gradazione minima è 11,5°. Dal 2017 esiste anche nella versione secca.

la giusta ricetta

BISCOTTI dello ZODIACO



Setaccia 200 g di **farina** 00 in una ciotola, unisci 50 g di **mandorle in polvere,** 100 g di **burro** freddo a fiocchetti, 80 g di **zucchero a velo** e un cucchiaio di **Cognac**. Lavora l'impasto, forma una palla e disponila in frigo avvolta nella pellicola per 30 minuti. Stendi l'impasto con il matterello in una sfoglia di circa 1/2 cm di spessore. Ricava tanti biscotti rotondi con un tagliapasta di 7 cm. Copri la placca con carta da forno e disponici i biscotti distanziati. Cuocili in forno già caldo a 180° per circa 15 minuti. Sfornali e falli raffreddare. Amalgama in una ciotola 250 g di zucchero a velo con 1 **albume** e poche gocce di **succo di limone**; trasferisci la glassa in una grande siringa sterile senz'ago e, premendo lo stantuffo, disegna i segni zodiacali. Lasciali asciugare e servili.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

NOVITÀ
DALLE AZIENDE



CANTINA PRODUTTORI DI VALDOBBIADENE

VALDOBBIADENE PROSECCO SUPERIORE D.O.C.G. EXTRA DRY RIVE DI COLBERTALDO

Solo le migliori uve, provenienti dai vitigni coltivati nelle colline di Colbertaldo, vendemmiati a mano, vengono utilizzate per originare questo brillante e profumato spumante Cru della Cantina Produttori di Valdobbiadene. Un elegante perlage lo caratterizza e un aroma armonioso di fiori bianchi e mela golden lo rende nobile. Dopo la spumantizzazione, metodo Charmat, nasce un prodotto che esprime il meglio di sé, evocando la bellezza della sua zona di origine, quando viene degustato come aperitivo o accanto a ricette di pesce.



BAULE VOLANTE

UN NATALE A TUTTO BIO!

Baule Volante lancia i suoi nuovi prodotti natalizi realizzati con le migliori materie prime biologiche, pasta madre e con alternative senza ingredienti di origine animale e senza lievito di birra.
Una novità unica nel suo genere è il Panettone integrale, realizzato con farina di grano tenero integrale e pasta madre, dolcificato con zucchero integrale di canna e miele di acacia ed arricchito con uvetta sultanina e arancia candita.



CANTINA DI SOAVE

MAXIMILIAN I MÜLLER THURGAU

Il Maximilian I Müller Thurgau Durello di Cantina di Soave è uno spumante Brut ottenuto dalle eccellenti uve Müller Thurgau e Durella.
Dal caratteristico profumo floreale di biancospino e dal gusto aromatico di mela Golden e pesca gialla, ha una freschezza agrumata con un finale piacevolmente sapido.
Spumante ideale a tutto pasto.



DISTILLERIA F.LLI CAFFO

PRALINE BON BORSCI

Dal liquore inconfondibile Elisir Borsci S. Marzano sono nate le praline di cioccolato ripiene di morbida crema pasticcera all'Elisir Borsci S. Marzano.
Preparate con puro cioccolato senza aggiunta di grassi idrogenati né conservanti artificiali.
Una scelta che rispetta la filosofia di Gruppo Caffo 1915 che per i suoi prodotti sceglie solo materie prime selezionatissime.



GIOVANNI COVA & C.

GIOVANNI COVA & C. CELEBRA RAFFAELLO

La pasticceria Giovanni Cova & C. con la nuova linea di esclusivi Panettoni, celebra Raffaello in occasione dei 500 anni dalla sua morte. Un'iniziativa di grande levatura artistica, resa possibile grazie alla collaborazione con la Pinacoteca Ambrosiana e la Pinacoteca di Brera. Ad impreziosire ogni singola confezione, in regalo un libro con la descrizione delle opere.



FERRERO

FERRERO ROCHER PIRAMIDE

Simbolo del Natale per eccellenza, la Piramide Ferrero Rocher Gold Edition contenente 17 Ferrero Rocher disposti a piramide, per stupire gli ospiti e dare un tocco elegante alle feste.



CAVIT

MÜLLER THURGAU SPUMANTE

Amatissimo best seller, prodotto secondo Metodo Charmat, il Müller Thurgau Spumante Vigneti delle Dolomiti IGT di Cavit è particolarmente apprezzato per la morbidezza e i caratteristici toni aromatici che lo rendono ideale per ogni occasione. Elegante e di ottimo carattere, è disponibile in diversi formati.



TOSO S.P.A.

SARUNÈ ASTI SECCO SENZA SOLFITI

Perfetta per il brindisi l'ultima novità di casa Toso, Sarunè, il primo Asti Secco DOCG senza solfiti aggiunti. Prodotto in solo 13.200 bottiglie numerate, nasce da uno scrupoloso lavoro in vigna. Fresco, gradevolmente aromatico, di colore giallo paglierino brillante, ha perlage fine e persistente. Il profumo è aromatico. In bocca è secco, morbido ed equilibrato, con un finale lungo e sapido.

veg PER TUTTI



Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Treccia al cavolo nero con scamorza

Comfort food per me è quello che mi fa sentire coccolata quando lo mangio e mi riconcilia mentre lo preparo. Questo pane è così. Un semplice impastare, un ordinato intrecciare, per poi aspettare che in forno avvenga la magia: la treccia, gonfiando, si schiuda e riveli un ripieno filante e profumato. Assaggiarne un pezzo caldo è il piacere finale.

Sciogli 10 g di **lievito di birra** in 100 ml di acqua, impastalo con 185 g di **farina Manitoba**, arrotondalo tra le mani, coprilo e fallo lievitare per 1 ora. Nella ciotola di una planetaria versa 250 g di **farina 00**, 150 g di **farina di farro**, 125 g di **latte di nocciole**, 10 g di **zucchero**, il lievitino preparato e impasta. Quando l'impasto risulta omogeneo, amalgama 100 g di **burro** e 15 g di **sale**, forma una palla e lasciala lievitare per 2 ore. Nel frattempo monda 400 g di **cavolo nero** e tritalo. Rosola 2 spicchi d'**aglio** in camicia con un filo di **olio extravergine di oliva**, unisci il cavolo nero, sala e lascia appassire. Grattugia 200 g di **scamorza affumicata** e trita 100 g di **nocciole**. Stendi l'impasto sul piano infarinato fino a ottenere un rettangolo di 50x35 cm, alto 4 mm. Coprilo con il cavolo, la scamorza e le nocciole poi aggiungi **pepe** e **timo**. Arrotolalo partendo dal lato lungo, sigilla bene i bordi e lascialo rassodare in frigo per 30 minuti. Quindi taglialo a metà nel senso della lunghezza, unisci le 2 estremità in alto e intreccia i 2 filoni, mantenendo la parte tagliata verso l'alto, così che il ripieno risulti visibile. Trasferisci la treccia su una teglia foderata con carta da forno, spennella la superficie con 30 g di olio e 30 ml di acqua e cuoci a 180° per 1 ora nel ripiano più basso del forno.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

"Parti dal rotolo farcito e dai al tuo pane ripieno tante forme diverse: taglialo a rondelle e accostale strette insieme in una teglia rotonda, così otterrai un danubio salato. Oppure unisci le estremità della treccia per ottenere una scenografica ciambella che ricorda la classica torta angelica".



Scatena la tua fantasia
Puoi farcire la treccia con quei pezzetti di formaggi che languono in frigo e utilizzare al posto del cavolo nero gli scarti dei broccoli o delle cime di rapa, sbollentati e poi ripassati in padella come da ricetta. Per un'alternativa gourmet, invece, prova zucca, salvia, noci e camembert. Una vera delizia!

e in più...

la cena DEL 31 tra amici

Tre portate da cucinare prima e poi trasportare, adatte anche ai vegetariani, facili da riscaldare pochi istanti prima di servirle in tavola. Perfette per un Capodanno informale, ideali per chi ha tanta voglia di festeggiare, condividere, offrire, brindare, scambiarsi tantissimi auguri

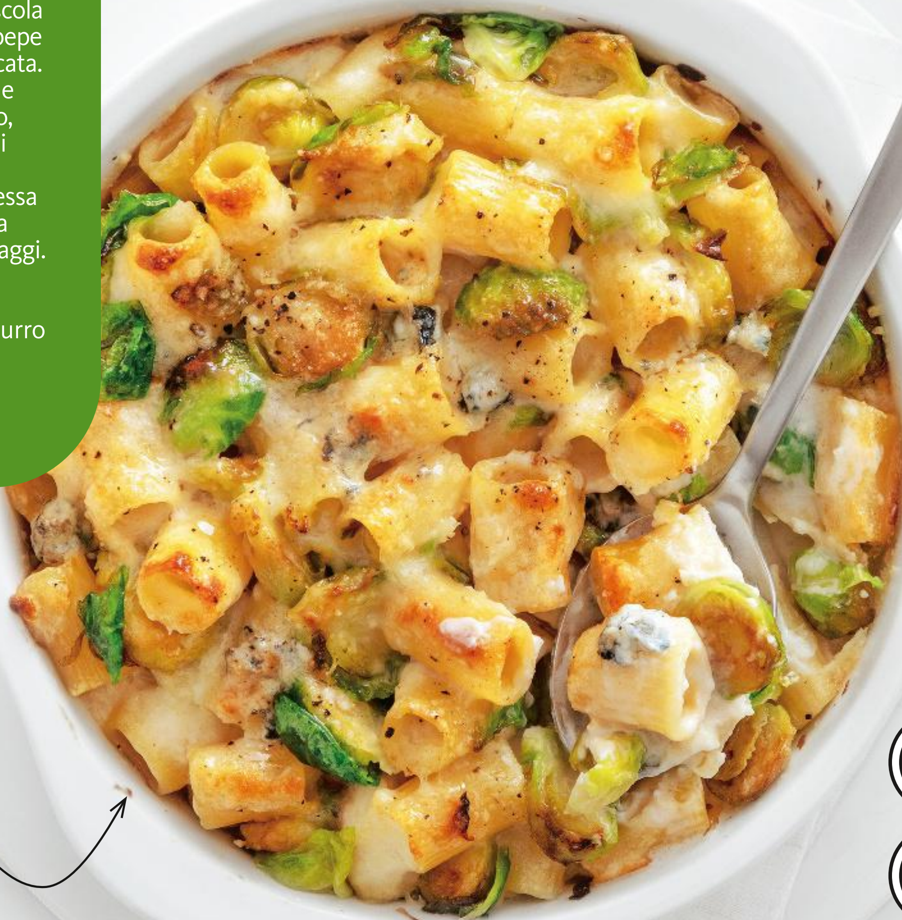
A CURA DI **D. FALSITTA** RICETTE DI **ALESSANDRA AVALLONE** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Pasta al gratin con i cavoletti

Per 6 persone

500 g di mezze maniche - 500 g di cavoletti di Bruxelles - 3 scalogni - 1/2 bicchiere di vino bianco - 2 spicchi d'aglio - 1 mazzetto misto di salvia e timo - 2 dl di brodo vegetale - 3 dl di latte - 40 g di farina - 100 g di toma di montagna - 100 g di taleggio - 80 g di grana padano Dop grattugiato - 100 di gorgonzola piccante - burro - pangrattato - noce moscata - olio extravergine d'oliva- sale - pepe

Spella gli scalogni e tritali finemente, falli stufare in una casseruola con una noce di burro, sfuma con il vino bianco e sala. Aggiungi altri 30 g di burro, fai tostare la farina setacciata, stemperala con il brodo e il latte e porta a cottura la besciamella mescolando fino all'inizio del bollore. Spegni, unisci il grana, la toma e il taleggio e mescola finché si saranno sciolti, regola di sale e pepe e profuma con una grattata di noce moscata. **Monda i cavoletti di Bruxelles**, affettali e cuocili in una padella con 3 cucchiai d'olio, l'aglio schiacciato, il timo e la salvia. Salali e lasciali dorare per 5 minuti, poi copri e continua a cuocere per altri 5 minuti. Lessa la pasta al dente in acqua salata e uniscila alla verdura e alla besciamella con i formaggi. **Distribuisci il mix in una pirofila** imburrata, alternandolo a dadini di gorgonzola, termina con fiocchetti di burro e una spolverizzata di pangrattato e informa a 180° per 20 minuti. Lascia gratinare sotto il grill e servi.



Preparazione 30 min.

Cottura 50 min.

Verdure del nord

Tipici dei climi freddi, i cavoletti di Bruxelles sono ricchi di virtù nutritive. Cerca di acquistarli della stessa misura se vuoi cuocerli interi, oppure tagliali a spicchi o fette della stessa grandezza. Prima di metterli in padella, elimina le foglie esterne più dure e la base del gambo.



Rotolo alle lenticchie

Preparazione 30 min.

Cottura 75 min.

Per 6 persone

250 g di lenticchie rosse - 1 grossa cipolla - 1 porro - 1 pezzetto di zenzero - 1 cucchiaino colmo di curcuma - 50 g di grana padano Dop grattugiato - 3 uova - 150 g di farina - 3 dl di latte - burro - 6 foglie grandi di verza - olio extravergine d'oliva - sale - pepe
Per la salsa: 1 piccola barbabietola cotta a vapore - 80 g di anacardi tostati - 1 cucchiaino di maionese - 1 limone - olio extravergine d'oliva - sale

Lessa le lenticchie per 20 minuti partendo da acqua fredda, spegni, sala e lascia raffreddare. Spella e affetta finemente la cipolla e il porro e taglia a julienne lo zenzero; soffriggili in padella con 3 cucchiai d'olio finché la cipolla prenderà colore, poi sala, unisci le lenticchie e lascia insaporire. Spegni, unisci 1 uovo sbattuto, il grana, la curcuma e pepa.
Frulla le uova rimaste a bassa velocità con la farina e il latte, sala la pastella, aggiungi 2 cucchiai di burro fuso e lascia riposare per 15 minuti. Scalda una padella antiaderente e prepara 8 crêpes non troppo sottili. Stendi un foglio di carta da forno sul piano, imburralo e coprilo con le crêpes sovrapposte per 1/3 fra loro creando un rettangolo di 30 x 22 cm.
Lava la verza e cuocila al vapore per 4 minuti. Asciuga le foglie con un panno, condiscile delicatamente con olio e sale e appoggiale sulle crêpes, poi distribuisci il mix di lenticchie, arrotola strettamente e chiudi il rotolo nella carta da forno imburrata. Sistema il rotolo in una teglia e inforna a 180° per 30 minuti. Lascialo riposare per 10 minuti.
Trita gli anacardi nel mixer e unisci il succo del limone, 2 cucchiai d'acqua, 1 dl d'olio, la barbabietola a dadini e la maionese. Continua a frullare fino a ottenere una crema omogenea e sala. Servi il rotolo a fette spesse con un giro d'olio crudo, una macinata di pepe e la salsa a parte.

Rovesciata agli agrumi

Preparazione 30 min.

Cottura 40 min.

Per 8 persone

500 g di agrumi (arance, clementine, mandarini) - 150 g di zucchero semolato - 60 g di zucchero di canna - 200 g di burro - 3 uova - 240 g di farina - 240 g di yogurt - 1,5 cucchiaini di lievito per dolci - 1/2 cucchiaino di bicarbonato - sale

Sbuccia gli agrumi e tagliali a fette di 1,5 cm. Imburra bene una teglia bassa con diametro di 28 cm, cospargila di zucchero di canna e disponi sul fondo le fette.
In una ciotola monta 170 g di burro con lo zucchero semolato e lo zucchero di canna rimasto. Quando sarà soffice e cremoso, incorpora le uova, uno alla volta. In una seconda ciotola setaccia la farina con il lievito, il bicarbonato e due prese di sale. Incorpora il mix di farina alla crema di burro e uova, in due volte, alternandolo con lo yogurt, quindi versa l'impasto a cucchiaiate sopra la frutta distribuendolo uniformemente con una spatola.
Inforna il dolce a 180° per 35-40 minuti, poi fai riposare per 15 minuti e rovescialo su un tagliere inclinandolo leggermente per scolare i succhi in eccesso. Trasferisci la torta su un foglio di carta da forno e rimettila nella teglia pulita per poterla trasportare.



8 *risotti* chic DI FESTA

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

A CURA DI **SILVIA TATOZZI** RICETTE DI **A. PAVANELLO**
FOTO DI **MAURO PADULA**

Alla zucca con lenticchie nere al peperoncino

Per 4 persone
300 g di riso Vialone nano - 400 g di polpa di zucca butternut - 1 litro di brodo vegetale - 2 cipollotti - 100 ml di vino bianco secco - 40 g di burro - 40 g di grana padano Dop grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe
Per le lenticchie: 80 g di lenticchie beluga nere - 1 spicchio d'aglio - 1 peperoncino secco - 2 rametti di rosmarino - 4 rametti di timo - olio extravergine d'oliva - sale

Lessa le lenticchie con 1 rametto di rosmarino partendo da acqua fredda e per 20 minuti dall'ebollizione. Intanto monda i cipollotti, taglia 3 cm della parte verde a rondelle finissime e mettile in una ciotola con acqua e ghiaccio. Trita la parte bianca dei cipollotti e falli rosolare con un filo d'olio in una padella antiaderente; unisci la zucca a cubetti, un mestolino di brodo, sale, pepe e fai stufare la zucca coperta per 10 minuti.
Fai tostare il riso in una casseruola con un filo d'olio, sfuma con il vino e bagna con un mestolo di brodo caldo. Incorpora la zucca stufata e prosegui la cottura unendo poco brodo alla volta. Spella intanto lo spicchio d'aglio e fallo rosolare in una padella con 4 cucchiai d'olio e il peperoncino; aggiungi le lenticchie lessate, il rosmarino rimasto e il timo e bagna con un mestolino di brodo, sala e cuoci per 10 minuti.
Fai mantecare il risotto con il burro e il grana; distribuiscilo nei piatti, guarnisci con le lenticchie, una macinata di pepe e completa con la parte verde dei cipollotti a rondelle scolate e asciugate.



"Le lenticchie nere (o beluga) sono originarie dell'entroterra siciliano. Piccole e luccicanti, non richiedono ammollo".

Preparazione 30 min.

Cottura 1 ora



Con cavolfiore e lenticchie rosse

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 30 minuti

320 g di riso Carnaroli - 300 g di cavolfiore - 100 g di lenticchie rosse - 2 cm di zenzero fresco - 1 scalogno - 100 ml di vino bianco secco - 1,2 litri di brodo vegetale - 20 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale

Metti le lenticchie in una casseruola con 250 ml di acqua fredda, regola di sale e falle cuocere per 10-12 minuti; poi, tienine da parte 2 cucchiai e frulla il resto con 2 cucchiai d'olio.
Monda il cavolfiore, dividilo in cimette, lavale, asciugale e falle rosolare in una casseruola con 4 cucchiai d'olio a fiamma media per 5-6 minuti o fino a quando risulteranno ben dorate.
Spella lo scalogno, tritalo e fallo stufare nella casseruola con un mestolino di brodo. Unisci il riso, fallo tostare a fuoco vivace, bagna con il vino e fai evaporare. Aggiungi lo zenzero, sbucciato e grattugiato, e cuoci il riso al dente unendo poco brodo alla volta. Quando sarà cotto, incorpora le lenticche frullate e infine fallo mantecare con il burro.
Distribuisci il risotto nei piatti individuali e completa con il cavolfiore croccante e le lenticchie stufate tenute da parte.

Con fonduta di porri, cacio e pepe

Per 4 persone
340 g di riso Carnaroli - 2 porri piccoli - 1 litro di brodo vegetale - 100 ml di vino bianco secco - 50 g di burro - 100 g di pecorino romano grattugiato - 1 cucchiaio di pepe misto macinato (bianco, nero, verde, timut, cubebe) - 1 cucchiaio di pepe rosa in bacche - olio di semi di arachide per friggere - sale

Pulisci i porri eliminando le foglie esterne più dure e rovinate, privali delle radici e di 2/3 della parte verde. Incidili a croce, lavali, asciugali e tagliali a rondelle. Sistemane 1/3 su un foglio di carta assorbente perché si asciughino perfettamente. Trasferisci gli altri porri in una padella antiaderente e falli rosolare con metà del burro per un paio di minuti. Bagna con un mestolo di brodo caldo, salali e cuocili per altri 5 minuti a fiamma dolce; infine frullali nel mixer unendo, se necessario, un altro mestolino di brodo caldo in modo da ottenere una crema fluida e omogenea.
Fai tostare il riso senza condimento in una pentola dal fondo spesso, salalo, sfuma con il vino e infine amalgama la crema di porri. Fai riprendere il bollore e bagna con un mestolo di brodo caldo. Prosegui la cottura unendo poco brodo alla volta.
A metà cottura del riso (dopo circa 8-9 minuti) friggi i porri tenuti da parte in olio di semi bollente e sgocciolali su carta assorbente. Quando il riso è cotto, spegni il fuoco, unisci il pecorino, il mix di pepe macinato e il burro rimasto e fai mantecare. Distribuisci il risotto nei piatti, guarnisci ogni porzione con una manciata di porri fritti e completa con qualche bacca di pepe rosa.

"Tostare il riso senza condimento aiuta a ottenere un risotto cremoso, ma con i chicchi ben separati tra loro".

Preparazione 35 min.
Cottura 40 min.

"Se vuoi un brodo più saporito, puoi aromatizzarlo con un mix di spezie come cannella, chiodi di garofano e anice stellato".

Preparazione 30 min.
Cottura 80 min.

Ai carciofi con brodo speziato e gremolata

Per 4 persone
340 g di riso Carnaroli - 4 carciofi - 1 spicchio d'aglio - 1 limone non trattato - 1 ciuffo di prezzemolo - burro - 40 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - olio extravergine d'oliva - olio di semi di arachide - sale - pepe
Per il brodo: le foglie di scarto di 2 carciofi - 1 carota raschiata - 1 cipolla spellata - 1 costa di sedano - 100 ml di aceto rosso - 1 cucchiaio di zucchero - 1 mazzetto guarnito (alloro, timo e prezzemolo) - 1 spicchio d'aglio - 3 bacche di ginepro - 2 cucchiaini di sale grosso

Stacca le foglie esterne di 2 carciofi arrivando al cuore. Elimina quelle più dure, lava le altre e mettile in una pentola con tutti gli ingredienti del brodo; copri con 2 litri di acqua e fai sobbollire per circa 50 minuti. Filtra il brodo e tienilo in caldo.
Pulisci intanto tutti i carciofi rimasti, dividi i cuori a metà, privali del fieno, tagliali a spicchi sottili e immergili nell'acqua acidulata con il succo del limone (preleva prima la scorza con un pelapatate e tienila da parte). Spella l'aglio e tritalo con la scorza del limone e il prezzemolo; fai rosolare metà della gremolata in una pentola con 4 cucchiai di olio extravergine e 2/3 dei carciofi sgocciolati per 2-3 minuti. Unisci il riso, tostalo, sala e sfuma con il vino. Versa un mestolo di brodo e cuoci il risotto unendo poco brodo alla volta.
Sgocciola intanto le fettine di carciofo rimaste, asciugale con carta da cucina e friggile per pochi secondi nell'olio di semi caldo. Manteca il risotto con una noce di burro e il parmigiano. Spolverizza con la gremolata rimasta, pepe e, a piacere, prezzemolo tritato. Guarnisci con i carciofi fritti.

consigli utili

il riso PIÙ *ADATTO*

Carnaroli e Vialone nano sono le varietà più adatte: hanno chicchi grossi e allungati con un elevato contenuto di amido che, rilasciato in cottura, crea la cremosità necessaria per la riuscita perfetta del risotto.

18
MINUTI
È il tempo di cottura del risotto al dente: spegni il fuoco 2 minuti prima, incorpora il formaggio grattugiato e il burro e fai riposare per 1 minuto.



"Quando sfumi con il Campari, alza la fiamma per far evaporare subito la parte alcolica e lasciare nel risotto solo il profumo della bevanda".

Preparazione 30 min.

Cottura 25 min.

Al Campari Orange con polvere di capperi

Per 4 persone
320 g di riso Carnaroli - 1 scalogno - 2 arance non trattate - 1 cucchiaio di zucchero - olio extravergine d'oliva - 1 litro di brodo vegetale - 150 ml di Campari - 50 g di burro - 40 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - 2 cucchiai di polvere di capperi (per prepararla vedi box a sinistra) - sale - pepe

Preleva la scorza di 1/2 arancia con un pelapatate ad archetto e tagliala a julienne; grattugia la scorza della seconda arancia e spremi in succo di entrambe (circa 150 ml). **Spella lo scalogno**, tritalo e fallo rosolare in una pentola bassa e larga dal fondo spesso con 2 cucchiai di olio; unisci il riso, fallo tostare per un paio di minuti, regola di sale e pepe e sfuma con 2/3 del Campari; bagna con un mestolo di brodo e cuoci il risotto unendo poco brodo caldo alla volta e metà del succo d'arancia. Intanto fai caramellare le scorzette di arancia a julienne preparate in un padellino antiaderente con lo zucchero, 2 cucchiai del succo d'arancia rimasto e 2 di acqua per 2 minuti. **Quando il riso sarà cotto al dente,** incorpora il Campari e il succo d'arancia avanzati e mescola; infine fai mantecare con il burro, il parmigiano e la scorza dell'arancia grattugiata tenuta da parte. Servi il risotto nei piatti individuali e guarnisci con le scorzette caramellate, la polvere di capperi e pepe.

POLVERE di CAPPERI

Trasferisci 100 g di capperi sotto sale in un colino e sciacquali sotto acqua corrente. Mettili a bagno in una ciotola con acqua fredda per 1 ora, cambiandola almeno 2 volte. Scolali molto bene e falli asciugare su carta assorbente da cucina cambiando spesso la carta finché risulteranno ben asciutti. Trasferiscili in una teglia foderata con carta da forno e falli essiccare in forno a 80° per circa 4 ore; infine frullali nel mixer fino a ridurli in polvere.

Savarin su crema di robiola

Per 6 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 30 minuti

420 g di riso Vialone nano - 3 scalogni - 1,25 litri di brodo di carne (o di pollo) - 2 bustine di zafferano in polvere - 350 g di robiola - 250 ml di panna fresca - 4 tuorli - 1 limone non trattato - 100 g di burro + quello per gli stampi - sale

Spella gli scalogni e tritali fini; trasferiscili in un padellino con qualche cucchiaio d'acqua e lasciali appassire per 5 minuti circa. Metti il riso nella casseruola, versa il brodo bollente in cui avrai stemperato lo zafferano in polvere e mescola; aggiungi gli scalogni stufati e cuoci, senza mescolare, per circa 15 minuti. Quando il riso è ancora molto al dente, incorpora il burro e metà della robiola a tocchetti e spegni. **Ungi di burro 6 stampini**, distribuisci il risotto, compattalo con un cucchiaio e inforna a 180° per 8 minuti. Fai sciogliere intanto in un pentolino la robiola rimasta con la panna, senza portarla a ebollizione; poi filtra il composto attraverso un colino a maglie fitte e incorpora i tuorli mescolando con la frusta; regola di sale. **Distribuisci metà della crema** preparata al centro dei piatti individuali, sforma sopra i savarin e versa nell'incavo la crema rimasta. Completa con la scorza del limone grattugiata e guarnisci, a piacere, con germogli freschi e pistilli di zafferano.





Preparazione 25 min.

Cottura 30 min.

"Se vuoi un gusto più delicato, puoi sostituire il roquefort con un formaggio vaccino come la fontina".

Al radicchio, cipolla rossa e roquefort

Per 4 persone
350 g di riso Vialone nano - 1/2 cipolla rossa - 350 g di radicchio trevigiano- 100 ml di vino bianco secco - 1 litro di brodo vegetale - 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva - 40 g di burro - 40 g di grana padano Dop grattugiato - i chicchi di 1/2 melagrana - 80 g di roquefort - sale - pepe
Per la riduzione al balsamico: 240 ml di aceto balsamico - 1 cucchiaio di miele fluido (di acacia o millefiori)

Versa l'aceto in un padellino antiaderente e portalo a bollore; unisci il miele e mescola per farlo sciogliere. Abbassa la fiamma al minimo e prosegui la cottura per 12-15 minuti fino a farlo ridurre della metà. Spegni e tieni da parte. **Monda il radicchio**, taglialo a striscioline, lavale e asciugale nella centrifuga per insalate. Trita la cipolla e falla rosolare dolcemente con l'olioin una casseruola. Unisci il riso, fallo tostare per un paio di minuti e, quando è translucido, salalo, pepalo e bagnalo con il vino. Unisci il radicchio, mescola e, appena sarà appassito, versa un mestolo di brodo caldo. Porta il riso a cottura unendo poco brodo caldo alla volta. Quando il riso sarà cotto al dente, spegni il fuoco e fallo mantecare con il burro e il grana mescolando bene per renderlo cremoso.
Suddividi il risotto nei piatti individuali, guarnisci con i chicchi di melagrana e il roquefort tagliato a tocchetti. Completa versando a filo la riduzione al balsamico e servi.

Al gorgonzola con riduzione al vin santo

Per 4 persone
320 g di riso Carnaroli - 1 scalogno - 50 g di burro - 100 ml di vin Santo - 1 litro di brodo vegetale - 200 g di gorgonzola dolce - le foglie di 1 cuore di sedano - 1 panino con le noci semi raffermo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe
Per la riduzione al vin santo: 300 ml di vin santo - 1 cucchiaio di miele d'acacia - 1 cucchiaio di zucchero di canna

Per la riduzione, versa il vin Santo in un pentolino dal fondo spesso con il miele e lo zucchero di canna e mescola finché si saranno completamente sciolti. Abbassa la fiamma e lascia sobbollire dolcemente il composto per 10-15 minuti, fino a quando si sarà ridotto della metà. Trita grossolanamente il panino.
Trita finemente lo scalogno, fallo appassire in una pentola con 25 g di burro, unisci il riso, fallo tostare a fuoco vivace, sala, pepa e sfuma con il vin Santo. Bagna il riso con un mestolo di brodo e prosegui la cottura unendo poco brodo alla volta. Quando il riso sarà cotto al dente, unisci un mestolino di brodo e il gorgonzola a pezzetti e mescola per farlo sciogliere. Spegni e fai mantecare il risotto con il burro rimasto.
Fai tostare intanto le briciole di pane con 2 cucchiai di olio in una padella antiaderente. Distribuisci il riso nei piatti, guarnisci con la riduzione al vinsanto e le briciole di pane. Completa con le foglie di sedano lavate e tritate, una macinata di pepe e servi.

"Per ottenere un risotto morbido ma non brodoso, aggiungi 1 mestolo di brodo caldo solo quando il precedente sarà stato assorbito".



Preparazione 30 min.

Cottura 30 min.

verdure IN BRODO

Per riciclare le verdure del brodo, frullale con un cucchiaio di sale grosso versando a filo 1 dl di olio. Distribuisci la crema negli stampini per il ghiaccio e fai congelare in freezer. Utilizza i cubetti ancora congelati per insaporire sughi per la pasta e intingoli di arrosti.



burro tradizionale

Un prodotto di qualità, ricavato solo dalla prima panna del latte con lavorazione lenta. Ideale per mantecare i risotti e non solo (Fiore Bavarese, Meggle, 250 g, 2,89 €).

LE STAGIONI D'ITALIA
La grande agricoltura italiana

GialloZafferano per Le Stagioni d'Italia

(Ri)scoperte italiane: **ceci e lenticchie rosse**

Le Stagioni d'Italia riportano in tavola sapori autentici per offrirti un *comfort food* invernale



I legumi, sani e ricchi di gusto, danno vita a ricette tradizionali perfette per l'inverno. Le Stagioni d'Italia ripercorre le nostre tradizioni dal campo alla tavola, attraverso un'agricoltura sostenibile e tecnologica. I ceci con la scorza sottile e il sapore corposo ma vellutato, sono perfetti per zuppe, minestre e insalate. Le lenticchie rosse, rapide da cuocere, sono ottime per creme o contorni, perfette in contrasto a elementi croccanti. Unendo i legumi puoi creare dei perfetti piatti autunnali come la vellutata di zucca e lenticchie rosse con crumble di ceci, ideale, durante le feste, da arricchire anche con scampi o con fettine di cotechino. Scegli anche i prodotti da abbinare da Le Stagioni d'Italia: Tortiglioni Senatore Cappelli, Riso 3 cereali, Cannellini e altro ancora. Tutti 100% italiani.



Ricetta della Chef Silvia Cappellazzo

Vellutata di zucca e lenticchie rosse con crumble di ceci

• 350g di zucca • una cipolla • 100g di Lenticchie rosse Le Stagioni d'Italia • brodo vegetale • sale, pepe, rosmarino • 150g di pane raffermo • 200g di Ceci lessati Le Stagioni d'Italia • tamari • olio extravergine d'oliva Le Stagioni d'Italia

1. Tagliare a dadini la zucca, affettare finemente la cipolla, rosolare il tutto con poco olio extravergine d'oliva e sale. Coprire con il brodo vegetale e cuocere per 15 minuti. Frullare fino a ottenere una crema liscia e uniforme. Regolare di sale e di pepe. **2.** Cuocere nel brodo vegetale le lenticchie rosse, a parte. **3.** Sbriciolare il pane raffermo, condirlo con olio d'oliva e rosmarino. Metterlo in forno a 180° per renderlo croccante. **4.** Condire i ceci con un filo di tamari e olio d'oliva. Passarli in padella. Unire il crumble di pane ed amalgamare bene il tutto. **5.** Unire le lenticchie alla vellutata di zucca e lasciar insaporire per qualche minuto. **6.** Servire la vellutata di zucca con il crumble di ceci.

Scopri prodotti e ricette su lestagioniditalia.it



Tutti i prodotti "Le Stagioni d'Italia" si possono acquistare su **www.destinationgusto.it**, dal 17 dicembre al 18 gennaio '21 i lettori di GialloZafferano avranno uno sconto del 15% inserendo il codice GIALLOSTAGIONI12

DESTINATION GUSTO

A CURA DI **SILVIA BOMBELLI**

ananas

Fresco, bello e salutare, questo frutto tropicale appartiene alla famiglia delle *Bromeliacee* ed è stato "scoperto" in Guadalupe nel 1493 da Cristoforo Colombo. Importato in Europa e subito molto amato, pur di averlo sempre fresco è stato persino coltivato in **grandi serre**. Ma per diventare grande, dolce e succoso l'ananas ha bisogno di tante ore di sole. Quello che acquistiamo, fresco o in scatola, proviene principalmente da **Costa Rica e Filippine** e la varietà più diffusa è la Smooth Cayenne, che si conserva a lungo ed è poco fibrosa. L'ananas si usa per drink, sorbetti e dolci, anche al cucchiaio. Ingrediente basilare per chutney e mostarda, grigliato, caramellato o stufato è perfetto per accompagnare carni di maiale e crostacei ai quali regala un tocco di esotica freschezza. Non si sposa bene, invece, con i formaggi freschi, perché il suo gusto acidulo può renderli amarognoli.

Ghiotto e terapeutico

Contiene solo 40 calorie ogni 100 g ed è un frutto disintossicante. Grazie alla bromelina, poi, rende più digeribili i grassi. Ricco di vitamina C, potassio e ferro (ma quasi senza sodio), è un ottimo alimento per bambini e sportivi.



via gli OPERCOLI

Per pulire perfettamente l'ananas adagialo sul tagliere e, con un coltello da cucina, privalo della base e del ciuffo di foglie. Elimina la scorza, facendo scorrere la lama dall'alto verso il basso. Incidi poi la polpa lungo i bordi per eliminare gli opercoli e, nello stesso tempo, formare tante scanalature di uguale spessore.

FATTE IN CASA FETTE SCIROPPATE

Sterilizza 2 vasi a chiusura ermetica da 1 litro: avvolgi ognuno in un telo e mettili in una pentola che li contenga in misura. Versa acqua fino a coprirli, porta a ebollizione e cuoci per 30 minuti. Sgocciolali su un telo pulito e falli asciugare. Priva 2 **ananas** da 1,2 kg ciascuno di ciuffo e base, sbucciali ed elimina il torsolo; tagliali a fette di 1 cm e sistemale nei vasi, una sull'altra. Prepara uno sciroppo con 2 kg di **zucchero** e 1,6 litri di acqua e versalo nei vasi, coprendo del tutto le fette. Chiudi e sterilizza ancora per 30 minuti, con lo stesso procedimento spiegato sopra.



Torta al caramello e noci

Preparazione **15 minuti**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **8 persone**

1 busta di preparato per torta paradiso - 100 g di gherigli di noce - 1 ananas fresco - 50 g di burro - 80 g di zucchero - 1 limone



Togli il ciuffo dell'ananas, sbuccialo, eliminando anche gli opercoli, quindi privalo del torsolo con l'apposito attrezzo. Taglia 7-8 fette sottili e dividi il resto a fette più alte e poi a dadini.



Fai caramellare lo zucchero sul fondo di uno stampo antiadente di 20 cm di diametro con il burro e qualche goccia di succo di limone, quindi fodera il fondo con le fette di ananas sottili tenute da parte.



Versa il preparato per torta nello stampo, aggiungi i dadini di ananas e falli affondare nel composto. Unisci anche metà dei gherigli spezzettati. Cuoci la torta in forno a 180° per 35-40 minuti. Falla raffreddare, sformala, rovesciala e servila con i gherigli rimasti spezzettati.

la ricetta in più

Tiramisù al bicchiere

Per 6 persone
Preparazione 35 minuti + riposo
Cottura 10 minuti

1 ananas - 250 g di mascarpone - 3 uova freschissime - 50 g di zucchero - cannella - cacao amaro - 1 limone non trattato - sale

Per la crema rompi le uova e sguscia i tuorli e gli albumi in 2 ciotole separate. Sbatti i primi con lo zucchero, la scorza del limone grattugiata e un cucchiaino di cannella finché diventano spumosi; incorpora il mascarpone, mescolando fino a ottenere una crema omogenea; conservala in frigo.
Monta con le fruste a neve ferma gli albumi freddi con un pizzico di sale, poi incorporali alla crema al mascarpone, mescolando con movimenti dal basso verso l'alto; versa il tutto in una piccola pirofila, cospargi con abbondante cacao setacciato e conserva in frigorifero per almeno un'ora.
Sbuccia l'ananas, privalo del ciuffo e taglialo a dischi di 5 mm di spessore; sistema le fette sulla griglia, cuocile 5 minuti per lato, falle raffreddare, poi riducile a tocchetti. Servi l'ananas in bicchieri bassi e larghi, alternando strati di frutta e crema tiramisù.



melagrana

I suoi chicchi sono un superfood dalle virtù **antiaging** e protettive dell'organismo

DI **PAOLA MANCUSO**

Le sue proprietà benefiche sono conosciute fin dall'antichità e la scienza medica moderna lo ha confermato: la ricchezza di vitamina C e di polifenoli ne fanno un potente **antiossidante** che difende l'organismo da influenza e raffreddore tipici di questo periodo dell'anno. Si tratta di una proprietà che, per quanto riguarda il succo, si stima sia tre volte superiore rispetto a quella del tè verde. Non solo: alla melagrana sono riconosciute particolari virtù vasoprotettrici grazie all'**acido ellagico**, una molecola della famiglia dei polifenoli che fa diminuire le probabilità di attacchi di cuore e ictus. Inoltre, è allo studio perché sembra arrestare la crescita delle cellule tumorali. Tra i minerali, la melagrana è molto ricca di **potassio**, che ha un effetto drenante e dunque anche detossinante sul nostro organismo.

È un "falso frutto", perché botanicamente è una grossa bacca, dalla buccia spessa. L'interno è diviso in spicchi, separati da una sorta di membrana bianca, che contengono i grani (arilli), rossi e traslucidi, che avvolgono il seme vero e proprio.



FOTO PIXABAY

LE VARIETÀ

TANTE TIPOLOGIE

Alla tradizionale varietà Dente di Cavallo, coltivata soprattutto in Sicilia, recentemente si è affiancata la Wonderful, di origine americana, caratterizzata dal colore rosso intenso e uniforme della scorza, con grani più teneri e succosi. A questa si aggiungono poi la Acco, di origine israeliana, di gusto più dolce, e la Mollar de Elche, con semini minuscoli e quindi molto adatta alle spremute.

I nutrienti

In questa tabella sono indicati i principali minerali e vitamine contenuti in 100 g di chicchi di melagrana.

minerali	mg
Potassio	236
Fosforo	36
Magnesio	12
Calcio	10
Sodio	3
Zinco	0,35
Ferro	0,30
Rame	0,158
Manganese	0,119

vitamine	mg
C	10,2
B3 (Niacina)	0,293
B5	0,135
Pirossidina	0,075
B1 (Tiamina)	0,067
E	0,60
B2 (Riboflavina)	0,053

In commercio

Il succo di melagana già pronto, anche concentrato, si trova facilmente al super; il consiglio è di scegliere prodotti bio, spremuti a freddo e senza zuccheri o dolcificanti aggiunti. Diffusi nei negozi di alimentazione naturale sono poi i semi essiccati, ideali da aggiungere a muesli, yogurt, o da utilizzare in cucina.

100 g = 14% fabb./dì di vitamina C

La percentuale si riferisce al fabbisogno delle donne: per loro è consigliato un apporto giornaliero di vitamina C di 70 mg, da aumentare in gravidanza.

Ricavare il succo

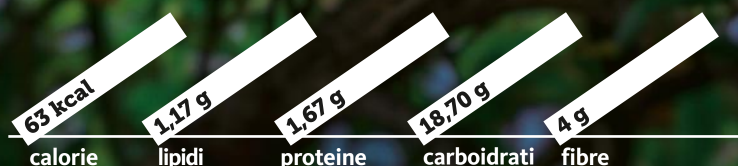
Il metodo più facile ed efficace è utilizzare attrezzi come l'estrattore o la centrifuga. Se non li possiedi, le alternative per i chicchi già sgranati sono il frullatore, il mixer o il passaverdure a fori piccoli; puoi utilizzare anche unO spremiagrumi, dopo aver tagliato il frutto a metà, come se fosse un'arancia.

COME SGRANARLA

Taglia via la calotta superiore e, con due incisioni verticali a croce, dividi il frutto in quattro spicchi. Allargali con le dita per aprire il frutto, capovolgilo su una ciotola e stacca i chicchi con le dita o un cucchiaino. Se la melagrana è molto matura, indossa guanti da cucina per non macchiarti con il succo.

LE COMPONENTI PRINCIPALI OGNI 100 G

Povera di calorie, la melagrana è una buona fonte di fibre, utili per una buona digestione e per proteggere la salute dell'intestino.



UNSPLASH







Aperitivo sweet

Per 8 persone

2 bottiglie di prosecco - 3,5 dl di bourbon - 1,2 dl di Campari - 500 g di arance non trattate - 300 g di chicchi di melagrana - 100 g di zucchero

Riunisci in una casseruola i chicchi di melagrana con lo zucchero, 2 scorzette d'arancia e 1 dl d'acqua. Porta a ebollizione e cuoci lo sciroppo schiacciando i chicchi con un cucchiaio forato o una forchetta per estrarne tutto il succo. Prosegui la cottura per 7-8 minuti, in modo che lo sciroppo si addensi un po'. Fallo raffreddare e filtralo con un colino a maglie fitte direttamente in una brocca di vetro.
Spremi le arance, ricava circa 2,5 dl di succo e filtralo. Versalo in una brocca con il Campari, il bourbon e abbondante ghiaccio. Mescola, aggiungi il prosecco e servi.

Risottino al prosciutto

Per 4 persone

320 g di riso Vialone nano - 1 piccola cipolla - 1 rametto di rosmarino - 1 litro di brodo vegetale - 80 g di prosciutto crudo - 2 melagrane - vino bianco - burro - 60 g di stracchino - sale - pepe

Spella la cipolla, tritala e falla rosolare con 20 g di burro. Fai tostare il riso in un tegame e aggiungi la cipolla rosolata, un pizzico di sale, qualche ago di rosmarino e mescola. Bagna il riso con 2 mestoli di brodo bollente e prosegui la cottura per 10 minuti, mescolando spesso e aggiungendo 1 mestolo di brodo ogni volta che il precedente verrà assorbito.
Sgrana le melagrane, raccogli metà dei chicchi in una casseruolina con 2 cucchiai di vino, 20 g di burro, una macinata di pepe e cuoci per qualche minuto. Aggiungi al risotto il prosciutto a cubetti, cuoci ancora per qualche minuto, poi unisci i chicchi di melagrana rimasti.
Togli il risotto dal fuoco, incorpora lo stracchino a tocchetti e pepa. Suddividi il risotto nei piatti individuali e completa con la salsina alla melagrana preparata.

Cheesecake in rosso

Per 8 persone

150 g di biscotti secchi - 90 g di zucchero semolato - 80 g di burro - 200 g di ricotta - 2 tuorli - 25 g di gelatina in fogli - 1 dl di panna fresca - 150 g di cioccolato fondente - 1 cucchiaino di cannella in polvere - 2 melagrane - 1 cucchiaio di zucchero a velo

Fai ammorbidire separatamente 10 g e 15 g di gelatina in acqua fredda. Trita i biscotti finemente, unisci il burro, la cannella, lavora il composto e stendilo sul fondo di in uno stampo a cerniera di 18 cm; mettilo in frigo.
Sbatti i tuorli con lo zucchero semolato e incorpora la ricotta. Scalda 3 cucchiai di panna in un pentolino, stemperavi 10 g di gelatina strizzata e uniscila alla crema di uova. Incorpora a quest'ultima la panna rimasta, montata, e il cioccolato tritato. Versa il composto sulla base di biscotti e mettilo in frigo per 2 ore.
Sgrana le melagrane, passane al mixer 250 g con lo zucchero a velo e filtra. Incorpora la gelatina rimasta, strizzata, a metà del succo, scioglila su fuoco basso e uniscila al succo di melagrana rimasto. Fallo intiepidire, aggiungi i chicchi rimasti e versa il tutto sulla crema di ricotta. Sforma il dolce e tienilo in frigo fino al momento di servire.

DI SILVIA TATOZZI

DOVE BUTTO i rifiuti DEL CENONE

Umido: tutti gli avanzi di cibo (comprese le lische del pesce e i gusci della frutta secca); fanno eccezione le **ossa di pollo, tacchino etc.**, che vanno nell'indifferenziato insieme ai **gusci di molluschi e crostacei**. **Vetro**: le bottiglie di vino, spumante, vasetti di conserve e marmellate (lavati). **Indifferenziato**: i bicchieri di cristallo, gli imballaggi, la carta argentata dei regali, nastri, palline e ghirlande. **Le luci dell'albero** diventano Raee (Rifiuti da apparecchiature elettriche ed elettroniche) e vanno nelle isole ecologiche.



come pulisco I BICCHIERI di cristallo

Per restituire lucentezza ai tuoi bicchieri preferiti che non utilizzi da un po', versa in parti uguali in una bacinella **un composto di acqua e aceto di vino (o succo di limone)**. Immergi i bicchieri uno ad uno e lavali delicatamente con un batuffolo di cotone. Sciacquali e asciugali molto bene con un panno di cotone morbido in modo da assorbire tutte le goccioline d'acqua ed evitare la formazione di aloni.



home décor

piatti VESTITI A FESTA

Stupisci i tuoi ospiti portando in tavola scenografici piatti e vassoi impreziositi da originali decori fatti a mano. Pupazzetti di marzapane, erbe aromatiche, caramelle e cristalli di zucchero renderanno le tue portate davvero speciali. Con pochi ingredienti e un po' di fantasia divertiti a realizzare il tuo decoro preferito!





segnaposto DEL BUONAUGURIO

Prepara dei bouquet con rametti di erbe aromatiche, arbusti invernali e peperoncino e fascia i gambi dei mazzetti con la rafia. Fora in due punti ravvicinati dei cracker all'acqua, scrivi il nome dei commensali con glassa colorata, fai passare nei fori un filo di cotone rosso e fissa i cracker ai bouquet. Lega i tovaglioli con un nastro rosso e infilaci i segnaposto.

dolci & salati

Per i piatti salati: 1 Crea una cornice di erbe aromatiche a ciuffetti alternate a peperoncini rossi. **2** Sbollenta le foglie verdi di 1 porro per 1 minuto, scolale e immergile nell'acqua fredda; scolale, asciugale e ritagliale in tanti triangoli; posizionali sul bordo del piatto e completa con bacche di pepe rosa fissate con una goccia di maionese.
Per i dolci: 1 Disponi intorno al piatto pupazzetti di marzapane e spolverizzali con zucchero a velo. **2** Decora il bordo con mini bignè fissati con un pezzetto di marzapane e mini meringhe "incollate" con poco albume; decora con caramello versato a filo. **3** Infila uno spiedino di legno in una confettura di frutti rossi e disegna sul bordo righe di lunghezze diverse; completa con zuccherini colorati. **4** Spennella di albume il bordo del piatto e incolla caramelline di zucchero bianche e blu, alternandole a cristalli di zucchero. **5** Affetta un frutto di carambola e distribuisci le stelle ricavate sul bordo del piatto. Con un pennello intinto nell'albume disegna la coda delle comete e incolla pezzetti di foglia d'oro alimentare (si trova in pasticceria).



LE SFUMATURE DELLA *stagionatura*

DELIZIA IL PALATO CON IL GUSTO AUTENTICO DI ASIAGO DOP

Ciò che pone i presupposti per un formaggio di qualità è il legame con il territorio. Asiago DOP, Fresco e Stagionato, è un formaggio a pasta semicotta prodotto esclusivamente nelle provincie di Vicenza e Trento e una parte delle provincie di Padova e Treviso. Asiago DOP Fresco, a latte intero, si distingue per un sapore dolce e delicato. Lo Stagionato, a latte parzialmente scremato, è più deciso e a seconda dei mesi di stagionatura si divide in Mezzano (4-10 mesi), Vecchio (da 10 a 15 mesi) e Stravecchio (oltre i 15 mesi), questo in particolare ottimo da degustare a scaglie anche abbinato a miele o confetture o grattugiato. Una piacevole sorpresa, l'abbinamento tra due stagionature, come nella ricetta dei Cappelli del prete ripieni. L'autenticità di Asiago DOP è monitorata dal Consorzio Tutela Formaggio Asiago.



Cappelli del prete ripieni di Asiago DOP Fresco e Stravecchio

Per l'impasto: • 500 g patate • 2 uova • farina q.b • 2 cucchiai rasi di concentrato di pomodoro • 30 g spinaci cotti e tritati • noce moscata • sale
Per il ripieno: • 100 g Asiago DOP Stravecchio • 100 g Asiago DOP Fresco • latte fresco qb
Per il condimento: • burro • 5-6 foglie di salvia fresca

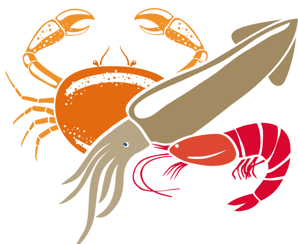
Prepara l'impasto: fai bollire le patate, spellale e schiacciale con lo schiacciapatate. Mettile in una ciotola con uova, sale, noce moscata e mescola bene. Incorpora la farina fino a ottenere un composto omogeneo. Dividi l'impasto in 3 parti, una parte lasciala neutra, in una aggiungi il concentrato di pomodoro e nell'altra gli spinaci cotti e tritati. Impasta e amalgama i colori, se serve aggiungi farina per ottenere la giusta consistenza. Stendi in una sfoglia di 5 mm su una spianata infarinata e crea dei dischi con il coppapasta di circa 10 cm di diametro. **Fai il ripieno**: taglia a tocchetti l'Asiago DOP Stravecchio e l'Asiago DOP Fresco e mettili nel tritatutto con poco latte o panna, fino a ottenere un composto cremoso e compatto. **Componi:** Su ogni disco di patate adagia un cucchiaio di farcia, inumidisci con poca acqua i bordi del disco e chiudi i lembi a tre dando la forma del cappello del prete. **Cuoci:** Sciogli in un pentolino il burro, aggiungi le foglie di salvia tritata e cuoci a fuoco basso per un minuto. In una pentola fai bollire l'acqua, immergi i cappelli del prete e quando salgono in superficie fai cuocere ancora un minuto. Scola con la schiumarola e adagiali nei piatti. Versa il burro fuso e completa con una grattata di Asiago DOP Stravecchio.

Foto e ricetta: Lisa Fregosi

DI SILVIA TATOZZI

COLESTEROLO

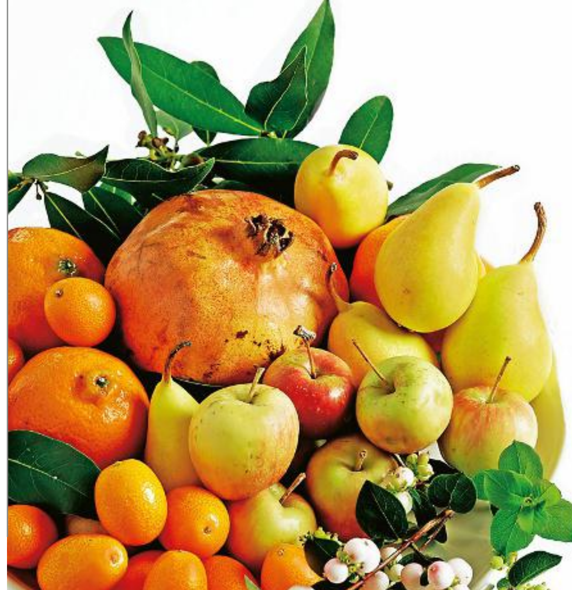
FRUTTI di mare assolti



Studi recenti hanno ridimensionato il rischio rappresentato dai frutti di mare come fonti di colesterolo. **È ormai accertato che nei molluschi** (vongole, cozze, ostriche e capesante), **quello che in passato veniva conteggiato come colesterolo in realtà è costituito da fitosteroli**, composti chimici di origine vegetale capaci, al contrario, di aiutare a diminuire i livelli di colesterolo attraverso la riduzione del suo assorbimento intestinale. **Lo studio ha assolto anche i gamberi**, il cui contenuto di colesterolo, seppur elevato, **ha in realtà un'influenza assai minore di altri grassi**, come quelli contenuti in certi formaggi e nelle carni grasse. Secondo gli esperti dunque, un moderato consumo di gamberi **non è vietato neppure a chi registra già un indice elevato di colesterolo**, a patto di bilanciarne il consumo riducendo altri alimenti grassi.

LA FRUTTA portafortuna (che fa anche bene)

Simbolo di ricchezza e prosperità, i frutti considerati per tradizione forieri di buona sorte sono anche alimenti preziosi per la nostra salute. **Mandarini:** sono una miniera di **ferro, magnesio, acido folico** e vitamica C. **Kumquat** (noti anche come mandarini cinesi): una decina di queste preziose "pepite" forniscono circa il 48% del fabbisogno giornaliero di **fibre**. **Melagrana**: i chicchi succosi color vermiglio sono un concentrato di **polifenoli, flavonoidi e potassio**. **Mela**: oltre a sali minerali è ricca di **pectina**, una fibra solubile che nutre la flora batterica.



Aggiungi un pizzico di peperoncino alla spaghettata di mezzanotte: la capsaicina, la sostanza che lo rende piccante, è un antibatterico naturale e protegge il cuore

cocktail con gli agrumi

Vuoi trasformare l'aperitivo di festa in un'occasione per fare il pieno di vitamina C? Basta aggiungere al cocktail il succo di un agrume: mescola in un bicchiere 30 ml di gin, 100 ml circa di sciroppo di sambuco, 15 ml di succo fresco di lime e 45 ml di ginger ale. Unisci abbondante ghiaccio e colma con il succo di 1 arancia rossa o bionda.



MEGLIO IL BURRO O LA MARGARINA?



Pur avendo un apporto calorico simile, questi due alimenti hanno una composizione diversa: il burro è un derivato del latte composto da grassi saturi "a corta e media catena", meno nocivi per l'organismo e più digeribili. Il burro, inoltre, contiene lecitine, sostanze grasse protettive che in parte mitigano l'assorbimento del colesterolo. La margarina, invece, nasce dalla lavorazione di olii vegetali che producono acidi grassi "trans", ritenuti pericolosi per il sistema cardio-vascolare perché innalzano i livelli di colesterolo. Gli esperti consigliano di preferire il burro, senza superare i 20 g al giorno.

Zampone e Cotechino Modena IGP
La tradizione sorprende

RINNOVA I PIATTI DELLE FESTE CON L'ALTA QUALITÀ DELLO **ZAMPONE** E DEL **COTECHINO MODENA IGP**

Lo sapevi? Queste specialità della nostra tradizione gastronomica sono realizzate secondo l'antica ricetta, eppure sono anche al passo con i tempi. Zampone e Cotechino Modena IGP sono infatti ricchi di proteine nobili e contengono per ogni 100 grammi solo 250 calorie. Hanno quindi meno grassi e sodio rispetto al passato, ma con il gusto pieno e ricco di una volta. Oltre al sempre valido abbinamento con le lenticchie, Zampone e Cotechino Modena possono essere proposti anche in versioni più innovative. Per esempio su fettine di mela scottate al forno e ricoperte di lenticchie, oppure a dadini nei vol au vent. La qualità è garantita dal Consorzio Zampone e Cotechino Modena IGP. Scopri tutte le ricette su **modenaigp.it** e sul nostro profilo Instagram. Cerca Consorzio Zampone e Cotechino Modena IGP.





PANINI PORTAFORTUNA

INGREDIENTI: • 500 g farina 00 • 12 g lievito di birra fresco • 15 g sale • 10 g zucchero • 300 ml acqua • 3 cucchiai di olio extravergine • 200 g Zampone Modena IGP • Melograno a piacere per decorare

1. Cuoci lo Zampone Modena IGP in abbondante acqua secondo le istruzioni sulla confezione. **2.** In una ciotola unisci farina, sale, zucchero e lievito di birra sciolto in acqua. Versa l'olio e la restante acqua e impasta fino a creare un panetto omogeneo e non troppo appiccicoso, copri la ciotola con un canovaccio e lascia a lievitare per un'ora. **3.** Nel frattempo taglia 200 g di Zampone Modena IGP, che avrai fatto raffreddare e compattare, a cubetti non troppo grossi. **4.** Aggiungi lo zampone all'impasto, amalgama bene e forma delle palline di circa 5 cm di diametro. Ricopri una teglia con carta forno e disponi le palline, falle riposare 30 minuti e cuoci a forno preriscaldato a 200° per 15 minuti (ventilato), per 20 minuti (statico). Servi i Panini portafortuna tiepidi in un bel cestino da pane, decorati con grani di melograno a piacere.





CAMPAGNA FINANZIATA CON L'AIUTO DELL'UNIONE EUROPEA

L'UNIONE EUROPEA SOSTIENE CAMPAGNE CHE PROMUOVONO PRODOTTI AGRICOLI DI QUALITÀ.

ENJOY IT'S FROM EUROPE



LA SCUOLA di giallo

FARAONA AL FORNO

1 Puliscila

Fiammeggia la faraona sul fornello per eliminare eventuali piume residue e stacca le più coriacee con una pinzetta. Lavala dentro e fuori e asciugala. Quindi salala e pepela internamente.

2 Farciscila

I ripieni più indicati sono a base di salsiccia (con castagne bollite o carciofi trifolati) oppure di carne di vitello (con prosciutto cotto o fegatini di pollo). Aggiungi sempre 1 uovo, sale e pepe. L'impasto deve essere morbido ma non molle: per asciugarlo utilizza il pangrattato; se invece è troppo compatto, unisci poco brodo o pane bagnato nel latte.

3 Bardala

Copri il petto con fettine di pancetta: è fondamentale perché non diventi asciutto. Lega le zampe tra di loro perché la faraona mantenga una forma composta. La cottura è di circa 2 ore in forno caldo a 180°. Di tanto in tanto è necessario bagnare con vino bianco o brodo.



e in più...

galantina DI POLLO

Un classico della cucina **bolognese,** da preparare in anticipo e gustare freddo, come scenografico antipasto

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 6 persone
1 pollo di circa 1,5 kg, disossato e aperto a libro
250 g di polpa di vitello tritata
150 g di polpa di maiale tritata
100 g di lardo a fette spesse
150 g di prosciutto cotto a fette spesse
1 fetta da 50 g di lingua salmistrata
30 g di pistacchi non salati spellati
1 piccolo tartufo nero
Marsala secco
noce moscata
cannella + chiodi di garofano
8-10 ciliegine di mostarda
brodo di carne leggero
1 albume
15 g di gelatina in fogli
sale, pepe

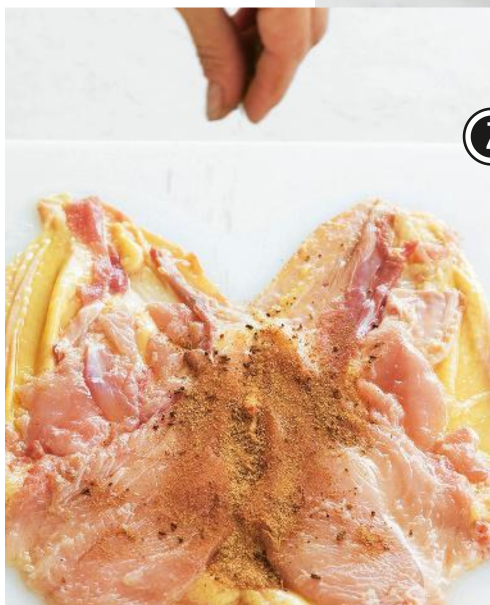


Gira pagina e segui la ricetta



Prepara la carne ①

Apri su un tagliere il pollo disossato, stacca le ali e asporta con un coltellino la polpa delle cosce, i due filettini del petto e altre piccole porzioni di polpa, in modo da mantenere attaccato alla pelle uno strato di carne il più possibile uniforme.



② Insaporiscila con le spezie

Spruzza il pollo con 1 bicchierino di Marsala, ripiega verso l'interno la pelle delle cosce e cospargi con un pizzico di cannella, una grattatina di noce moscata, 3 chiodi di garofano pestati, sale e pepe; avvolgi la carne su se stessa, coprila con pellicola e mettila in frigo per un paio d'ore.



Fai il ripieno ③

Passa al mixer metà del lardo e la polpa ricavata dal pollo; raccogli il trito in una ciotola, unisci le carni di maiale e di vitello, aggiungi i pistacchi e insaporisci con sale, pepe e le spezie. Taglia a bastoncini la lingua, il prosciutto, il restante lardo e il tartufo.



un piatto NOBILE

Sebbene la galantina sia diffusa in molte regioni del Centro-nord, le sue origini vengono fatte risalire a Bologna, città che ne ha depositato la ricetta alla Camera di Commercio negli anni '70. Le origini del nome sono incerte, probabilmente deriva dal latino "galatine", ossia gelatina, anche se alcuni storici sostengono che sia una storpiatura del francese "galine" (gallina) che fino al '700, quando si iniziò a utilizzare altri volatili, ne è stato l'ingrediente principale. Certo è che la galantina è stata sempre considerata un piatto nobile per la ricchezza di ingredienti, riservato ai giorni di festa.

Anche così

Una variante tradizionale prevede di far marinare le carni della farcia nel Marsala. In questo caso, fesa di vitello e lombo di maiale sono tagliati a pezzetti e tritati successivamente.

Farcisci il pollo 4

Trascorso il tempo di riposo, riapri il pollo sul piano di lavoro, appoggiandolo su un telo pulito abbastanza largo per poter avvolgere la galantina. Metti al centro metà del ripieno preparato e stendilo con una spatola, formando uno strato omogeneo.



Bordi liberi

Quando spalmi il ripieno sulla carne, lascia libero uno spazio di circa 2-3 cm dai bordi: eviterai che la farcia fuoriesca dal rotolo.

Cuoci nel brodo

Immergi la galantina nel brodo in ebollizione. Appena riprende il bollore, abbassa la fiamma e continua la cottura a fuoco basso per circa 1 ora e mezza. Lasciala riposare per qualche minuto nel brodo, poi scolala su un vassoio.

6



5 Arrotola la galantina

Sistema sul ripieno, alternandoli, metà dei bastoncini di prosciutto, di lardo e di lingua, le fettine di tartufo e le ciliegine di mostarda; copri con il ripieno rimasto e sistema i restanti bastoncini. Arrotola la carne, avvolgila ben stretta nel telo e legala con più giri di spago da cucina.



consigli utili

STEP CRITICO legare il rotolo

Per legare la galantina come si fa per gli arrosti, fai un primo giro di spago al centro e fissalo a una delle estremità con un doppio nodo. A 2 cm di distanza, forma un'asola di spago con il pollice della mano sinistra, fai girare il filo con la mano destra attorno al pezzo, poi passalo nell'asola e tira. Ripeti l'operazione ogni 2-3 cm fino a legare tutto il rotolo. In alternativa, puoi usare anelli elastici o lacci di silicone.



7 Lascia riposare

Lega un'assetta sulla galantina, appoggiaci un peso e tienila in un luogo fresco (non in frigorifero) per tutta la notte.

Risultato perfetto

Per ottenere una galantina ben compatta e soda, è necessario farla raffreddare completamente sotto un peso, in modo da far uscire tutti i liquidi in eccesso.

Fai la gelatina 8

Preleva mezzo litro di brodo, riportalo a ebollizione, unisci l'albume per raccogliere le impurità, filtralo e sciogli la gelatina, ammollata prima in acqua fredda. Versa in un vassoio uno strato di gelatina liquida di un paio di cm di spessore e falla rapprendere in frigorifero. Al momento di servire, togli la galantina dal telo, tagliala a fette spesse e disponile su un piatto da portata. Riduci la gelatina a cubetti e distribuiscili intorno alla galantina.



la ricetta in più

Marbré di pollo in crosta

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 1 ora e 10 minuti

600 g di petto di pollo disossato e tritato - 100 g di bacon a fette - 100 g di prosciutto cotto a dadini - 50 g di pistacchi - timo - 1 uovo - 1 tuorlo - 50 g di emmentaler - 1 rotolo di pasta sfoglia fresca pronta - semi di finocchio - origano - burro - sale - pepe

Passa al mixer il pollo con l'uovo intero, il bacon, un po' di sale e pepe. Trasferisci il composto in una ciotola, unisci qualche rametto di timo sforbiciato, i pistacchi, l'emmentaler grattugiato e i dadini di prosciutto.
Mescola bene il composto, dagli una forma cilindrica e avvolgilo in un foglio di carta da forno leggermente imburrato. Chiudi le estremità con spago da cucina e cuoci il rotolo in acqua bollente leggermente salata per 45 minuti, poi scolalo, lascialo raffreddare ed elimina la carta.
Avvolgi il rotolo nella pasta sfoglia, sigilla bene i bordi, spennellalo con il tuorlo diluito con 1 cucchiaio d'acqua e cospargilo con 1 cucchiaio di semi di finocchio mescolati con 1 cucchiaino di origano. Inforna il marbré a 200° per 20-25 minuti, poi sfornalo, fallo intiepidire e servilo a fette spesse.



CAPESANTE al Cognac

Un antipasto di mare facile ma raffinato. Di sapore agrodolce, con purè di mele e spinacini, si gusta in un boccone

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 8 persone
8 capesante
2 mele renette
150 g di spinacini
2 cm di zenzero fresco
1/2 limone
1 bicchierino di Cognac
30 g di burro
sale e pepe





1 Pulisci le capesante

Inserisci la lama di un coltellino robusto fra le valve della conchiglia e fallo scorrere, ruotandolo leggermente, fino ad aprirle. Elimina la valva piatta e passa la lama sotto il mollusco per staccare noce e corallo. Togli la sacca scura e le parti filamentose color nocciola. Sciacqua la valva concava e il mollusco.

Rosola le mele 2

Taglia le mele a spicchi, sbucciale, elimina il torsolo, riducile a pezzetti e spruzzali con succo di limone per evitare che anneriscano. Trasferiscili in una padella antiaderente con 10 g di burro, lo zenzero pelato e grattugiato e una macinata di pepe. Cuoci per una decina di minuti o fino a quando saranno morbidi e schiacciali con l'aiuto di una forchetta.





3 Scotta gli spinacini

Lava gli spinacini e trasferiscili in una casseruola con la sola acqua rimasta dal lavaggio, senza aggiungere condimenti; unisci un pizzico di sale e falli saltare per 1 minuto su fiamma vivace, fino a quando saranno appassiti. Scolali e distribuiscili nelle conchiglie concave, ben asciutte.



4 Cuoci e completa

Fai fondere il burro rimasto in una padella antiaderente, unisci le capesante e cuocile a fiamma vivace 1 minuto per lato. Sfuma con il Cognac, scolale e disponile sugli spinacini. Completa con il purè di mele preparato e una macinata di pepe.

un po' di storia

RAFFINATO mollusco

Molto pregiate, le capesante sono composte da una parte bianca, la "noce" (che corrisponde alla parte maschile) e da una arancione a forma di mezzaluna, il "corallo" (la parte femminile). A differenza di altri molluschi bivalvi (come cozze e vongole), si trovano in vendita anche già aperte e pulite, all'interno della mezza conchiglia concava. Questa, larga fino a 15 cm e dalla gradevole forma "a ventaglio", è un contenitore naturale perfetto per cuocerle al gratin, semplicemente cosparse di pangrattato e prezzemolo, e presentarle direttamente in tavola. Dopo l'utilizzo, puoi lavarle e adoperarle di nuovo per offrire antipastini di mare o altre preparazioni.

rotolo SALSICCIA e porri

Un po' lasagne, un po' cannelloni: un invitante primo di rondelle di pasta fresca farcita, da preparare in anticipo e gratinare nel forno all'ultimo momento

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 4-6 persone
6 sfoglie di pasta fresca per lasagne
1 porro
400 g di robiola
300 g di salsiccia
1 uovo
1 cucchiaio di pangrattato
50 g di grana padano Dop grattugiato
1 mazzetto di timo
1,5 dl di panna fresca
1 bustina di zafferano
burro
sale e pepe





① Fai dorare porro e salsiccia

Pulisci il porro, affettalo e soffriggilo in una padella con poco burro, un pizzico di sale e pepe; unisci la salsiccia spellata e sbriciolata, mescola e fai insaporire per 10 minuti. Lascia intiepidire ed elimina il liquido di cottura che si sarà formato.



Arrotola le sfoglie ②

Lavora 300 g di robiola con l'uovo sgusciato, 20 g di grana e le foglie di timo; amalgama il mix di porro preparato. Stendi le sfoglie su un canovaccio pulito, sovrapponile e premi con le dita per saldarle. Stendici sopra il composto, poi arrotolale, aiutandoti con il canovaccio sottostante.



③ Cuoci il rotolo

Sigilla il canovaccio alle estremità con spago da cucina, immergi il rotolo in una pentola d'acqua bollente salata e cuocilo per 25 minuti.

variante di ripieno

CARCIOFI & formaggi

Seguendo lo stesso procedimento, puoi preparare un rotolo con una farcia di magro. Spella 1 scalogno, tritalo, soffriggilo in una casseruola con poco burro, unisci 6 carciofi puliti e a fettine e cuoci a fuoco basso per 15 minuti; sala alla fine. Mescola 1 cucchiaio di prezzemolo tritato con 100 g di gherigli di noce spezzettati. Lavora 200 g di robiola con 200 g di ricotta, 60 g di grana padano grattugiato, 1 uovo sgusciato e pepe. Stendi la base di pasta come al punto 2, spalmaci il mix di ricotta e prosegui con i carciofi, il mix di noci e 100 g di pecorino a lamelle. Avvolgi il rotolo, poi sigillalo e cuocilo come al punto 3. Scolalo e servilo a fette, cosparse di grana e burro fuso.



④ Fai la salsa e gratina

Stempera lo zafferano nella panna, incorpora la robiola rimasta, sale, pepe e scalda la salsa a fiamma dolce. Scola il rotolo, toglilo dal canovaccio, taglialo a fette e sistemale man mano in una pirofila unta di burro. Versa la salsa preparata sulle fette, cospargi con il grana rimasto, il pangrattato e fiocchetti di burro. Fai gratinare sotto il grill per pochi minuti.

MANDARINI gelati

Un dessert rinfrescante e aromatico, farcito con una gremolata agli agrumi, perfetto per concludere i pranzi delle feste

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 6 persone
18 grossi mandarini non trattati
4 arance
4 limoni
12 cucchiai di zucchero
1 bustina di vaniglina



Gira pagina e segui la ricetta

Preleva la scorza 1

Lava i mandarini sotto l'acqua fredda corrente, strofinandoli con una spazzolina, e asciugali con un telo. Tienine da parte 12 e preleva la scorza dei 6 mandarini rimasti con un rigalimoni, facendo attenzione a non asportare anche la parte bianca, spugnosa e amarognola. Tieni da parte la polpa.





2 Estrai gli spicchi

Taglia le calotte dei 12 mandarini tenuti da parte e conservale: serviranno come coperchietto del dessert. Svuota i frutti estraendo la polpa con un cucchiaino o con le dita, facendo molta attenzione a non rompere o forare la scorza. Otterrai così 12 coppette che serviranno come contenitori per la gremolata.

saperne di più

piccoli agrumi

Caratterizzati da aroma tipico e buccia spessa, che si stacca facilmente, i mandarini sono tra i nostri agrumi più antichi e tradizionali, al contrario delle clementine, introdotte di recente proprio grazie a un incrocio tra questo frutto e l'arancio amaro. La varietà di mandarino nostrana più diffusa è l'Avana, di profumo intenso e dolce. Molto pregiati sono i mandarini di Ciaculli, di dimensioni più piccole, dolcissimi, molto succosi, con pochissimi semi. Coltivati in Sicilia con il metodo della lotta integrata (quindi la buccia è edibile), maturano a partire da gennaio.

Pelare al vivo

Per facilitare l'operazione, aiutati con coltellino affilato e sottile: infila la punta nella giuntura della pellicina che riveste lo spicchio, incidila e sollevala per staccarla.



3 Elimina la pellicina

Spella gli spicchi di tutti i mandarini, quelli appena estratti e quelli tenuti da parte, eliminando anche eventuali semi. Lavora su una ciotola, in modo da raccogliere man mano la polpa e il succo che cola.

la ricetta in più

Cestini alla spuma

Per 6 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 10 minuti

12 grossi mandarini - 1,5 dl di panna fresca - 100 g di zucchero - 1 dl di latte - 45 g di farina - 1 uovo - 1 tuorlo - 5 g di gelatina in fogli - granella di pistacchi per guarnire

Immergi i fogli di gelatina in acqua fredda per 10 minuti. Intanto, lava i mandarini, asciugali ed elimina le calotte. Estrai con delicatezza gli spicchi in modo da ottenere 12 "gusci" vuoti. Spremi gli spicchi con uno schiacciapatate a fori piccoli direttamente in una ciotola. **Mescola lo zucchero** con l'uovo, il tuorlo e la farina in una casseruola e versa a filo il latte e il succo dei mandarini. Cuoci a fuoco dolce, mescolando con una frusta, fino a ebollizione. Spegni e amalgama la gelatina sgocciolata e strizzata. Trasferisci la casseruola all'interno di una ciotola con acqua e ghiaccio e fai raffreddare la crema. **Monta la panna** ben fredda e incorporala alla crema, mescolando dal basso verso l'alto. Distribuisci la spuma nei "gusci" di mandarino. Metti in frigo e, al momento di servire, guarnisci con la granella di pistacchi.



Spremi gli agrumi ④

Fai rotolare le arance e i limoni sul piano di lavoro, premendoli con il palmo. Quindi, tagliali a metà e spremili.



Piccoli trucchi

Un sistema per ottenere più succo dagli agrumi è di scaldarli leggermente nel forno (2 minuti) o nel microonde (20 secondi): in questo modo le fibre si allentano e sarà più facile spremerli.



⑤ Fai il composto

Versa il succo delle arance e dei limoni nella ciotola che contiene la polpa dei mandarini; aggiungi le scorzette preparate, lo zucchero e la vaniglina. Mescola con cura, schiacciando la polpa contro le pareti del recipiente con un cucchiaio, fino a ottenere un composto il più possibile omogeneo.

Metti a gelare ⑥

Versa il composto in una pirofila bassa (o in una teglia per lasagne), trasferiscilo nel freezer e lascialo addensare per almeno 2 ore.



Frulla il composto

A intervalli di mezz'ora, estrai il contenitore dal freezer, trasferisci il composto ghiacciato nel bicchiere del frullatore, frullalo e mettilo di nuovo in freezer. Se ti piace una gremolata più cremosa, aumenta leggermente la quantità di zucchero (aggiungendone 2-3 cucchiai circa).

⑦



Il recipiente giusto

Utilizza un recipiente di porcellana o di metallo: questi materiali si raffreddano più in fretta e il loro contenuto si addensa più velocemente. Nei recipienti di plastica, invece, l'effetto è rallentato.



⑧

Farcisci i gusci di mandarino

Sistema le coppette di mandarino preparate su un vassoio, distribuisci all'interno la gremolata, copri con le calotte tenute da parte e metti tutto in freezer per almeno 3 ore. Mezz'ora prima di servire, trasferisci i mandarini in frigo.

un po' di storia

GREMOLATA & CO. specialità siciliane

La gremolata (o cremolata) è molto simile alla granita, tipica di Catania. La prima è fatta con polpa di frutta (80% circa) ridotta in purea, mentre per la seconda si utilizza succo di agrumi o altro liquido. Le loro origini, antichissime, risalgono a quando un tempo la neve dell'Etna veniva raccolta e conservata all'interno di grotte naturali, dove diventava ghiaccio. Mescolata con miele e succo o polpa di agrumi, diventava di consistenza pastosa, perfetta da gustare a cucchiaiate.

preparo e **congelo**

A CURA DI **SILVIA TATOZZI**



PER SERVIRE
Trasferisci la pirofila in forno caldo a 200°. Quando le crespelle saranno scongelate, elimina l'alluminio e cospargile con grana padano Dop grattugiato, fiocchetti di burro e mandorle a lamelle. Fai gratinare per altri 30 minuti.

passo a passo

1



2



3



Crespelle con pollo

Preparazione **30 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

125 g di farina - 3 uova - 250 ml di latte - 1 scalogno - 1 cespo di radicchio trevisano - 200 g di petto di pollo - vino bianco - 300 g di besciamella pronta - burro - sale

1 Sciogli 40 g di burro a fuoco bassissimo e fallo raffreddare. Setaccia la farina nella ciotola e versa a filo il latte mescolando con la frusta. Alterna al latte le uova, 1 alla volta; unisci 1 cucchiaio di burro fuso e un pizzico di sale e continua a mescolare, senza montare, fino a ottenere un composto liscio. Copri con pellicola e fai riposare la pastella in frigo per 30 minuti.
2 Spella lo scalogno, tritalo e fallo appassire in padella con una noce di burro; unisci il petto di pollo tagliato a listarelle e falle rosolare un paio di minuti; sfuma con poco vino, sala e infine aggiungi il radicchio lavato e tagliato a tocchetti e cuoci ancora per 5 minuti.
3 Versa un mestolino di pastella nella padella spennellata con poco burro fuso e falla roteare in modo da distribuirla in modo uniforme. Cuoci la crêpe 1 minuto per lato. Prosegui allo stesso modo, fino a esaurire la pastella. Impila man mano le crêpes. Amalgama la besciamella con il pollo e il radicchio, poi stendi un po' del mix al centro di ogni crêpes e piega a triangolo. Disponile man mano in una pirofila imburrata, copri con un foglio di alluminio e metti in freezer. Si conservano fino a 3 mesi.

FOTO DI MAURO PADULA



1



2



3



PER SERVIRE
Lascia lo stampo a temperatura ambiente per mezz'ora, sforma il dolce e decora a piacere con fettine di ananas, ribes, lamponi, foglioline di menta e granella di pistacchi.

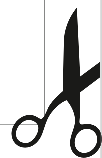
Semifreddo all'ananas

Preparazione **30 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4-6 persone**

1 ananas piccolo - 1 mela renetta grande - 150 g di zucchero - 1 uovo - 200 ml di latte - 1 cucchiaino di amido di mais - 200 ml di panna fresca - 30 g di burro

1 Sbuccia la mela e l'ananas, elimina il torsolo di entrambi e taglia la frutta a pezzetti. Falli cuocere a fuoco moderato con metà del burro mescolando spesso, finché si saranno ammorbiditi. Cospargi con 2-3 cucchiai di zucchero, lascia caramellare e poi frulla fino a ottenere una purea.
2 Lavora il burro e lo zucchero rimasti, incorpora l'uovo, diluisci con il latte e fai cuocere a fiamma bassa, sempre mescolando, per qualche minuto. Stempera l'amido di mais con un cucchiaio di panna fredda e amalgamalo alla crema, facendola addensare. Fai raffreddare.
3 Incorpora il puré di frutta alla crema, unisci la panna rimasta, montata, e versa il composto nello stampo rivestito con pellicola. Avvolgi con alluminio e trasferisci in freezer. Si conserva fino a 3 mesi.

FOTO DI MAURO PADULA



SICUREZZA A SCUOLA: C'È UN VALIDO AIUTO PER IL DIRIGENTE SCOLASTICO



Vuoi sapere se edificio e procedure sono in regola? Tommaso Barone c'è.



Tommaso Barone è esperto di sicurezza della scuola dal 1998.

Per un Dirigente Scolastico, Dirigente Generale o Rettore di Accademia o Università, la sfida sicurezza è sempre complessa. Determinante il numero di frequentanti la struttura, spesso alto, che può influire molto sulle valutazioni in merito e che rende le scuole edifici a rischio in quanto luoghi ad alta densità di affollamento.

Per un preside però gli obiettivi in agenda sono tanti e di diversa natura, primo tra tutti l'educazione dei ragazzi e gli obiettivi scolastici. Meglio quindi affidarsi ad esperti in materia di sicurezza. **Tommaso Barone dal 1998 ha messo in sicurezza 300 scuole italiane con professionalità e rapidità.**

Ad attestarne la competenza diverse certificazioni tra cui la KHC (Know How Certification) che conferma la competenza come Formatore per la Sicurezza sul Lavoro (FSl) e Responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione per diversi macrosettori Ateco. Perché la sicurezza nelle scuole è uno degli obiettivi della normativa sulla sicurezza nel lavoro, la cui massima espressione è il Decreto Legislativo 81/08.

Oltre a ottenere una consulenza personalizzata, sarà possibile anche organizzare corsi di formazione professionale in materia di sicurezza (Corso di Formazione Lavoratori, Corso Antincendio, Corso Formazione RLS), che Tommaso Barone tiene in aula o in modalità e-learning. Se gestisci una scuola tutela i tuoi ragazzi e affidati alla sicurezza della professionalità.

www.tommasobarone.it

 **tommasobarone**

#tommasobaronece

wellcare.it

AGITAZIONE, CATTIVO UMORE, STRESS…

Ritrova la migliore versione di te.



Favorisce il recupero del buon umore e del benessere mentale.

(Melissa, Lavandula, Passiflora)



Ansiben RELAX. Più calmi, più felici, più attivi.

Il prodotto non sostituisce una dieta variata ed equilibrata e uno stile di vita sano. Leggere le avvertenze sulla confezione.



Essere il tuo benessere.

www.poolpharma.it



IN FARMACIA

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

SPECIALE STIPSI?

Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

*Oggi in farmacia c'è **Dimalosio Complex** il **regolatore** dell'intestino.*

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.



Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex,** un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, *disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.*

Da ALCKAMED In Farmacia

con la pentola a pressione

A CURA DI **SILVIA TATOZZI**

Faraona con lenticchie

Preparazione **15 minuti**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 faraona tagliata a pezzi - 200 g di lenticchie piccole che non richiedono ammollo - 50 g di pancetta affumicata a cubetti - 2 cipolle - 1 foglia di alloro - 4 cucchiai di salsa di pomodoro - olio extravergine d'oliva - burro - sale

1 Sciacqua le lenticchie sotto acqua fredda e mettile nella pentola a pressione. Spella una cipolla e uniscila alle lenticchie con la foglia di alloro e 500 ml di acqua. Chiudi la pentola e mettila sul fuoco; quando sibila, abbassa la fiamma al minimo. Dopo 15 minuti, spegni, fai sfogare il vapore e apri la pentola. Scola le lenticchie, eliminando cipolla e alloro. Sciacqua e asciuga la pentola, riunisci 2 cucchiai di olio e la faraona e metti sul fuoco, facendo rosolare il volatile su tutti i lati; poi togli la faraona e tienila da parte.
2 Elimina l'unto dalla pentola e unisci 25 g di burro, la pancetta, la cipolla rimasta spellata e tritata e fai soffriggere 2 minuti.
3 Rimetti la faraona nella pentola, aggiungi la salsa di pomodoro e 1/2 bicchiere d'acqua, un pizzico di sale e chiudi con il coperchio. Alza la fiamma al massimo e, al sibilo, riducila al minimo. Dopo 13-14 minuti spegni il fuoco, fai sfogare il vapore e apri la pentola. Unisci le lenticchie, fai insaporire e regola di sale.

passo a passo


1


2


3

LA COTTURA TRADIZIONALE

Lessa le lenticchie in acqua con 1 cipolla e l'alloro per 40-50 minuti. Fai rosolare 1 cipolla tritata con la pancetta e 25 g di burro, unisci la faraona a pezzi e falli rosolare su tutti i lati; sfuma con il vino, unisci la passata, sala e cuoci per 40 minuti aggiungendo mestoli di acqua calda. Sgocciola le lenticchie, uniscile nella pentola con la faraona e regola di sale.

FOTO DI MAURO PADULA

con il microonde

A CURA DI **SILVIA TATOZZI**

1

2

3

COTTURA TRADIZIONALE
Soffriggi patate, carciofi e porro con 3-4 cucchiai di olio, unisci un mestolino di brodo e porta a cottura salando alla fine. Infarina il pesce e fallo dorare a parte con qualche cucchiaio d'olio. Trasferisci le verdure preparate nel recipiente del pesce e fai insaporire per qualche istante.

Pescatrice con i carciofi

Preparazione **25 minuti**
Cottura **13 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 tranci di pescatrice da 150-170 g ciascuno - 2 patate - 1 porro - 2 carciofi - farina - brodo vegetale - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Sbuccia le patate e tagliale a fettine; elimina guaine esterne, radichette e parte verde del porro e taglialo a rondelle; pulisci i carciofi, poi tagliali a spicchietti sottili.

2 Trasferisci tutte le verdure preparate in un recipiente in vetro largo e basso adatto al microonde con 3 cucchiai di olio, 4 di brodo vegetale, mescola, copri e cuoci per 7 minuti a 600 W.

3 Mescola le verdure e radunale al centro del recipiente. Aggiungi i tranci di pescatrice leggermente infarinati, copri e cuoci per 3 minuti a 600 W. Gira il pesce, regola di sale, profuma con una macinata di pepe, mescola le verdure e cuoci per altri 3 minuti alla stessa potenza. Lascia riposare il pesce per 2 minuti prima di servirlo.

FOTO DI MAURO PADULA

bontà dal **macellaio**

DI **CRISTIANA CASSÉ**

LO SAPEVI CHE...
SI DICE CHE A INVENTARLO FU PICO DELLA MIRANDOLA



Il prezzo
Il costo al chilo dello zampone fresco varia da 12 a oltre 25 euro (per le eccellenze di nocineria). Per quello precotto si va da 8 a 20 euro circa.

zampone

Secondo la voce più accreditata, lo zampone è nato a Mirandola nel 1511, durante un assedio: gli abitanti, per evitare la razzia dei maiali, decisero di macellarli tutti e farne insaccati di lunga conservazione. Tra questi, lo zampone, che **deve il nome all'involucro**, ovvero la zampa anteriore del maiale (la parte con meno ricavo) debitamente disossata. L'impasto, che prevede una grana grossolana per le parti di carne rossa e una macina più fine per quelle fibrose, viene **salato e aromatizzato con spezie** che variano secondo la ricetta del produttore (pepe, noce moscata, chiodi di garofano, cannella); in alcuni casi viene aggiunto anche vino. La tradizione produttiva è strettamente legata all'Emilia Romagna, dove lo zampone di Modena si fregia del marchio Igp ed è tutelato dal **Consorzio Zampone e Cotechino Modena Igp**, ma nel tempo è sconfinata in altre aree del nord Italia: il disciplinare stesso comprende alcune province lombarde e venete. In tavola è servito con diversi contorni: in patria si accompagna ai fagioli bianchi di Spagna in umido, mentre altrove è tipico con lenticchie, polenta e persino crauti.

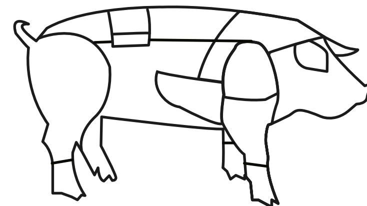
consigli utili

FRESCO o precotto

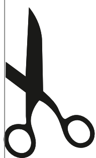
La differenza più macroscopica è nei tempi di cottura: 30 minuti per il precotto, 2 ore e mezzo per il fresco. Poi c'è da considerare gusto e consistenza, che sono sicuramente vincenti in quello fresco (soprattutto se artigianale), perché sprigiona i suoi profumi al momento, non contiene antiossidanti e conservanti (spesso presenti nel precotto) e resta più morbido, meno compatto. Va detto, però, che negli ultimi anni sul mercato si trovano zamponi precotti di qualità sempre più elevata: se il tempo è poco, rappresentano una valida alternativa.

i tagli

Per realizzare lo zampone si utilizzano muscolo (soprattutto spalla), grasso e cotenna, come per il cotechino.



262
CALORIE PER ETTO
Alcune tipologie arrivano a 360 calorie. È certificato che nell'ultimo secolo la precentuale di grasso è stata ridotta in media del 30%.



In sfoglia con lenticchie

Preparazione **30 minuti**
Cottura **1 ora**
Dosi per **4 persone**

1 zampone precotto - 2 rotoli di sfoglia da 230 g - 200 g di lenticchie di Castelluccio lessate - 80 g di ricotta - 1 cipolla rossa piccola - 1 cucchiaino di rafano in pasta - 1 foglia di alloro - olio extravergine d'oliva - sale

Cuoci lo zampone secondo le istruzioni sulla confezione. Poi toglilo dalla busta, privalo della pelle e lascialo raffreddare.
Mescola la ricotta con il rafano e un pizzico di sale. Spella la cipolla, tritala e falla stufare con l'alloro e 4 cucchiai d'olio. Unisci le lenticchie e 1 dl di acqua calda, sala e fai insaporire coperto per 5-6 minuti; elimina l'alloro. Taglia lo zampone in 8 fette.
Ricava 8 dischi di 9 cm di diametro da ciascuna sfoglia. Bucherellane la metà e preleva un dischetto centrale di pasta dagli altri (usa un piccolo coppapasta). Distribuisci la ricotta al rafano e il cotechino sulla parte centrale dei dischi bucherellati, copri con quelli ad anello e poi adagiaci sopra i dischetti piccoli come fossero un tappo. Cuoci in forno caldo a 180° per circa 20 minuti e servi subito con le lenticchie ben calde.



Con flan di topinambur

Preparazione **40 minuti**
Cottura **2 ore e 30 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 zampone fresco di 800 g - 600 g di topinambur - 50 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - 200 g di robiola - 4 uova - 160 g di castagne lessate - 1/2 limone - 50 g di burro salato - timo - sale - pepe

STEP BY STEP



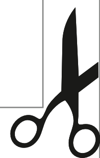
1 **Sistema lo zampone** in un recipiente in misura, coprite con acqua fredda e lascialo riposare per una notte. Quindi, punzecchialo con uno stecchino, infilalo in una rete (oppure avvolgilo in un panno e lega le estremità) e cuocilo a fiamma bassissima per 2 ore e mezzo.



2 **Pela i topinambur** e raccoglili via via in una ciotola d'acqua fredda acidulata con poco succo di limone. Tagliali a pezzi regolari e cuocili a vapore finché saranno teneri. Frullali ancora tiepidi con la robiola, il parmigiano, le uova, sale e pepe. Versa il composto in 8 stampini imburrati e cuoci i flan in forno caldo a 180° per 25 minuti.



3 **Sciogli il burro** rimasto in una padella antiaderente con qualche rametto di timo. Aggiungi le castagne e falle dorare per 10 minuti; pepa a piacere. Sforma i flan. Scola lo zampone, privalo della rete (o del panno), spellalo e taglialo a fette. Sistemane un paio, impilate, in ciascun piatto, adagiaci sopra i flan, completa con le castagne e servi subito.



dal mare in **pescheria**

DI **PAOLA MANCUSO**

LO SAPEVI CHE...
LA POLPA DELLA FEMMINA È PIÙ PREGIATA

Come riconoscerla
Senza chele, ha due lunghe antenne ripiegate all'indietro e il dorso rivestito di spine coniche. Il colore varia dal rosso-bruno al violaceo.

aragosta

Considerata la regina dei crostacei per la sua prelibatezza, è presente in 32 specie diverse nei mari di tutto il mondo. Di queste, tre vivono nel Mediterraneo e sono le più apprezzate per la polpa saporita, delicata e non stopposa. Molto rinomate sono quelle pescate nei mari della **Sardegna** e della Sicilia, dove l'habitat è ideale per temperatura, purezza e grado di salinità dell'acqua. Per via dell'alta richiesta, soprattutto nel periodo natalizio, vengono importate anche da altre zone, come le coste dell'**Atlantico orientale**, Usa e Cuba (per quelle precotte e surgelate). L'allevamento delle aragoste infatti non è ancora sviluppato, perciò vengono pescate con grandi nasse e **tenute vive** fino alla vendita (per il prodotto fresco), oppure congelate.

consigli utili

come CUOCERLA

Sbollentata e tagliata a metà, si può cuocere alla griglia o al forno, ma è più diffuso lessarla in un brodo aromatico (court-bouillon) o in acqua salata. Con la bollitura, però, tende ad arricciarsi e diventa più difficile estrarne la polpa. Per evitarlo, ci sono due metodi: infilare un lungo stecchino dalla coda verso la testa, oppure legarla con più giri di spago da cucina a un cucchiaio di legno.

alla Thermidor

È tra le preparazioni più classiche, di origini francesi, che risale all'Ottocento. L'aragosta viene bollita, tagliata a metà e farcita con una salsa tipo besciamella aromatizzata con senape e Cognac.

107

Sono le calorie apportate da 100 g di aragosta bollita, ricca di minerali come fosforo (350 mg), calcio (74 mg), ferro (41 mg) e magnesio (22 mg). Inoltre, è fonte di omega 3, acidi grassi benefici per la salute cardiovascolare.

lo scarto

Solo un terzo del crostaceo è commestibile, il resto è composto da carapace e zampe. Per 2 persone, quindi, ci vorrà un esemplare di almeno 1 kg, perché dopo averlo pulito la polpa peserà circa 300 g.

Spaghetti algheresi

Preparazione **25 minuti**
Cottura **35 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g di spaghetti - 1 aragosta da 1 kg o 2 da 500 g - 500 g di pomodori - 50 g di cipolla - 2 spicchi d'aglio - peperoncino - 2 rametti di basilico - olio extravergine di oliva - sale

Scotta i pomodori in acqua bollente, scolali, privali della pelle e dei semi e spezzettali. Priva l'aragosta della testa e taglia il carapace a metà nel senso della lunghezza. Estrai la polpa, sfila il filamento e taglia la polpa a tocchetti. **Spella la cipolla**, affettala finemente e falla soffriggere in una casseruola con poco olio, gli spicchi d'aglio spellati e interi, un pezzetto di peperoncino e una presa di sale. Unisci la polpa dell'aragosta, falla rosolare, aggiungi i pomodori preparati e cuoci per 10 minuti circa, diluendo, se occorre, con poca acqua calda. A fuoco spento, elimina l'aglio e profuma con qualche foglia di basilico. **Lessa gli spaghetti** in abbondante acqua bollente salata, scolali bene al dente e trasferiscili in un piatto di portata ampio e largo. Condiscili con il sugo preparato, mescolando, e completa con foglioline di basilico.





Al gratin, in crema speziata

Preparazione **25 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **6 persone**

4 code di aragosta precotte surgelate - 2 scalogni - 1 dl di vino bianco aromatico - 40 g di farina - 4 dl di latte - 30 g di grana padano Dop grattugiato - pangrattato - 1 ciuffo di prezzemolo - paprika dolce - 50 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

STEP BY STEP



1

Fai scongelare le aragoste per una notte in frigorifero. Con un paio di forbici robuste, taglia i carapaci a metà, nel senso della lunghezza, lasciando intatte le codine. Estrai delicatamente la polpa, facendo attenzione a non rompere i gusci, e tagliala a tocchetti.



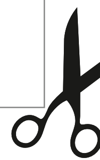
2

Spella gli scalogni e tritali. Falli appassire in una casseruola con il burro finché diventeranno trasparenti. Sala, spolverizza con la farina e falla tostare per 2 minuti, mescolando. Stempera con il vino, versa il latte e porta la salsa a ebollizione, mescolando continuamente. Fuori dal fuoco, regola di sale e insaporisci con una macinata di pepe, il grana e 1 cucchiaio di paprika.



3

Mescola la polpa delle aragoste con la salsa calda, suddividi il mix nei gusci, poi disponili su una placca. Tosta leggermente il pangrattato in una padella antiaderente e mescolalo con un po' di prezzemolo tritato. Cospargilo sulle code, unisci un filo d'olio e passa nel forno già caldo a 220° per 4-5 minuti o finché la superficie sarà dorata.



GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

Prodotto e realizzato da
Stile Italia Edizioni srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano

PROGETTO GRAFICO
Silvano Vavassori e **Daniela Arsuffi**

REDAZIONE
Enza Dalessandri caporedattore
Barbara Galli caporedattore
Livia Fagetti caporedattore
Cristiana Cassé caposervizio
Alessandro Gnocchi caposervizio
Monica Pilotto vicecaposervizio
Silvia Bombelli
Daniela Falsitta
Silvia Tatozzi

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori caporedattore
Susanna Meregalli
Silvia Viganò
Patrizia Zanette

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi responsabile
Paolo Riosa ricerca fotografica

CON LA COLLABORAZIONE
della redazione web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Alessandra Avallone,
Monica Cesari Sartoni,
Claudia Compagni,
Daniela Malavasi,
Paola Mancuso,
Antonella Pavanello,
Francesca Tagliabue

IN CUCINA
Francesca Bagnaschi

FOTO
Sonia Fedrizzi,
Maurizio Lodi,
Mauro Padula,
Archivio Stile Italia Edizioni

STYLIST
Laura Cereda,
Stefania Frediani

"Capodanno veg? Prova questo rotolo gustoso: un impasto di lenticchie avvolto con foglie di verza e crespelle. E puoi portarlo da amici, perché è facile da trasportare".

"Appena scottato in padella e condito con una salsina orientale, il tataki di salmone è piaciuto anche a mia figlia, che non ama il pesce crudo".

"Sembra un risotto alla parmigiana, invece profuma di limone e carciofo. È goloso e raffinato al tempo stesso. L'ho provato in famiglia ed è stato un successone".

"Spaccare la crosta di sfoglia, sentire il profumo di funghi e poi affondare il cucchiaio nella vellutata di zucca: è stato divertente, oltre che buonissimo".

"Panettone, crema alla panna, frutta esotica. Un dessert magico: l'ho preparato in solo mezz'ora ed è scomparso in un minuto".

NEL PROSSIMO numero IN EDICOLA IL 15 GENNAIO

28 modi TUTTO IL BUONO DEL MAIALE

Non si butta via niente quando si fa il salame, ma in cucina? Anche lì! Ecco una carrellata di antipasti, primi e secondi che lo dimostrano.

Frittelle

Non possono mancare a Carnevale e, per cambiare un po', eccole in tre versioni creative.

SALAME DI CIOCCOLATO

La base è quella del goloso rotolo made in famiglia, ma per completarlo non ci sono solo i biscotti...

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE
20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 75429001; dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
Gentile abbonato, desideriamo informarti che dal giorno 1 gennaio 2020 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. ha ceduto il proprio ramo d'azienda relativo all'area periodici alla società Mondadori Media S.p.A.. Per effetto di tale cessione, Mondadori Media S.p.A. è subentrata nei rapporti contrattuali relativi al tuo abbonamento precedentemente instaurati tra te ed Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. Di conseguenza, i dati personali raccolti da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. nell'ambito dell'instaurazione o in esecuzione del rapporto contrattuale di abbonamento, sono stati comunicati a Mondadori Media S.p.A., che ne è divenuta titolare del trattamento ai sensi dell'articolo 4 n. 7 del Regolamento UE n. 679/2016 (General Data Protection Regulation – "GDPR"). Trattandosi di una cessione infra-gruppo i tuoi dati personali continueranno ad essere trattati secondo le politiche di gestione e trattamento di dati personali adottate dal Gruppo Mondadori e, in particolare, Mondadori Media S.p.A. tratterà i tuoi dati personali per le stesse finalità e con le stesse modalità per le quali sono stati ad oggi trattati da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., nel pieno rispetto dei principi in materia di protezione dei dati personali previsti dal GDPR e di qualsiasi altra normativa applicabile. Ti invitiamo, quindi, a prendere visione dell'informativa sul trattamento dei dati personali resa da Mondadori Media S.p.A. ai sensi dell'articolo 14 del GDPR visitando il sito internet www.abbonamenti.it/privacyex14mm
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl (tel. 045/8884400) email collez@mondadori.it, conto corrente n°77270387, inviare importo a PressDi Servizio Collezionisti specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti.
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it ; tariffa inserzioni a pagina colori: €21.000.

Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

FIEG Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 25/05/2020


4 BUSTINE
0,60 g
peso totale
ZAFFERANO
marca
3 CUOCHI

Intervento realizzato con il cofinanziamento FEASR
del Programma di Sviluppo Rurale 2014-2020 della Regione Toscana - sottomisura 3.2







Regione Toscana



OLIO TOSCANO IGP NATALE PER DAVVERO

exaltastudio.com

Dalla coltivazione degli olivi alla qualità dei loro frutti, dalla frangitura fino al confezionamento, ogni fase produttiva dell'olio Toscano IGP si svolge unicamente all'interno della Toscana nel rispetto del suo Disciplinare di Produzione.

Così da ottenere un extravergine di oliva dal gusto deciso ed armonico, dal profumo ricco di essenze della campagna toscana che lo rendono il compagno perfetto per i piatti del tuo Natale.

Con il Toscano IGP è Natale. Per davvero.





Consorzio per la tutela dell'Olio Extravergine di Oliva Toscano IGP

www.oliotoscanoigp.it